



近年の海洋環境変化で増えている魚を 料理して食べてみよう！



アイゴのエスカバーシュ (南蛮漬け)

【材料】4人前

① アイゴ	200g
② 片栗粉	適量
③ たまねぎスライス	1/2個
④ にんじん千切り	1/4本
⑤ ピーマン千切り	1個
⑥ 赤唐辛子輪切り	1本
⑦ オリーブオイル	大さじ1
⑧ オリーブの実	5個
⑨ イタリアンパセリ	適量
その他：揚げ油	適量



(マリネ液)

・白ワイン	大さじ3
・白ワイン酢	大さじ3
・水	200cc
・しお	小さじ1/2
・さとう	大さじ1
・ガラム	大さじ1

(又はナンプラー)

・こしょう	小さじ1
・レモン汁	1/2個分

レシピ提供：気仙沼リアス調理製菓専門学校
<https://koyo-gakuen.ac.jp/rias/>



- (1) 鍋にマリネ液材料を全て入れ、ひと煮立ちさせ、冷ましておく
- (2) ひと口大に切ったアイゴに片栗粉をつけ、しっかり揚げる
- (3) ③～⑧と(1)(2)を一つのボールに合わせ、一晩冷蔵庫で漬け込む
- (4) 盛り付けて⑨を飾って完成



気仙沼市観光キャラクター
「海の子 ホヤぼーや」



宮城県観光キャラクター
「むすび丸」



近年の海洋環境変化で増えている魚を 料理して食べてみよう！



チダイのアクアパッツァ

【材料】4人前

- | | |
|-----------------|----------|
| ① オリーブオイル | 大さじ2 |
| ② にんにく | 2片 |
| ③ 小麦粉 | 適量 |
| ④ チダイ | 150g × 4 |
| ⑤ 黒オリーブスライス | 4個 |
| ⑥ マッシュルームスライス | 4個 |
| ⑦ ミニトマトスライス | 8個 |
| ⑧ アンチョビーみじん切り | 2本 |
| ⑨ ケッパー塩漬けみじん切り | 10個分 |
| ⑩ 天然水 | 600cc |
| ⑪ ガルム | 大さじ1 |
| (又はナンプラー) | |
| ⑫ イタリアンパセリみじん切り | 適量 |
| ⑬ こしょう | 適量 |
| ⑭ しお | 適量 |
| ⑮ お好みの貝類 | 適量 |



レシピ提供：気仙沼リアス調理製菓専門学校
<https://koyo-gakuen.ac.jp/rias/>



- (1) フライパンに①②を入れ、弱火で加熱する
- (2) ④に③⑬⑭を馴染ませ、(1)に入れ、両面焼く
- (3) ⑤～⑪、⑮を加え、蓋をして加熱する
- (4) 火が通ったら⑬⑭で味を整え、⑫を散らし完成



気仙沼市観光キャラクター
「海の子 ホヤぼーや」



宮城県観光キャラクター
「むすび丸」



近年の海洋環境変化で増えている魚を 料理して食べてみよう！



タチウオの紙包み焼き

【材料】1人前

- | | |
|-------------|---------|
| ① タチウオ切り身 | 100g |
| ② 料理酒 | 小さじ1 |
| ③ しお | 適量 |
| ④ たまねぎ輪切り | 1枚 |
| ⑤ しめじ | 1/4パック |
| ⑥ パプリカ（赤・黄） | 各1/8個 |
| ⑦ レモンスライス | 1枚 |
| ⑧ 黒こしょう | 適量 |
| ⑨ カイワレ大根 | 適量 |
| ⑩ オリーブオイル | 小さじ1 |
| ⑪ クッキングシート | 40cmくらい |



レシピ提供：気仙沼リアス調理製菓専門学校
<https://koyo-gakuen.ac.jp/rias/>



- (1) ⑪の左右どちらかに④を敷き、その上に①⑤⑥⑦を乗せ、②③⑧⑩を振りかける
- (2) ⑪を半分に折り、そこからさらに、斜めに折り進め、半円形にする



スタート！

完成！

- (3) 180℃のオーブンで15分加熱する
 - (4) 取り出して皿に盛り完成。はさみなどで食べやすく開け、カイワレ大根等を散らしてもOK
- ※オーブントースターを使用する場合は紙が燃えやすいのでアルミホイルを使用すること



気仙沼市観光キャラクター
「海の子 ホヤぼーや」



宮城県観光キャラクター
「むすび丸」



近年の海洋環境変化で増えている魚を 料理して食べてみよう！



シイラのポキ

【材料】4人前

- | | |
|-------------|------|
| ① シイラ角切り | 200g |
| ② たまねぎみじん切り | 1/4個 |
| ③ トマト角切り | 1/2個 |
| ④ アボカド角切り | 1個分 |
| ⑤ 万能ねぎ輪切り | 2本分 |
| ⑥ しょうゆ | 大さじ2 |
| ⑦ みりん | 大さじ1 |
| ⑧ ごま油 | 大さじ1 |
| ⑨ わさび | 適量 |
| ⑩ 白ごま | 適量 |
| ⑪ おろしにんにく | 適量 |



レシピ提供：気仙沼リアス調理製菓専門学校
<https://koyo-gakuen.ac.jp/rias/>



(1) ①～⑪を全て混ぜて完成
コチュジャンなどもおすすめです！



気仙沼市観光キャラクター
「海の子 ホヤぼーや」



宮城県観光キャラクター
「むすび丸」