

\\ 備後の魚、おいしく食べなきゃもったいない! //

知る! さばく! 食べる!

備後フィッシュ

BINGO FISH GUIDE BOOK

ガイドブック



備後の漁師
1000人が選ぶ
魚たち。

プロのシェフが教える

レシピ
25種類
掲載

#備後フィッシュ

初心者もできる!

魚のさばき方

目利きも納得! 25種類の魚紹介

備後フィッシュ販売所 MAP・道の駅、直売所情報

備後の地魚応援団



Setouchi

備後の漁師
1000人が選ぶ
魚たち。

もくじ

3ページ

1. 備後フィッシュって何だろう？

「備後フィッシュ」の説明や誕生したきっかけなどを紹介します。

5ページ

2. 備後フィッシュ (25種類の魚たち)

25種類の魚たちをおいしい季節ごとに紹介します。

18ページ

3. 調理してみよう！

簡単・手軽でおいしいレシピを紹介します。

43ページ

4. さばいてみよう！

基本的なさばき方や下処理の方法を紹介します。

49ページ

5. 買いに行ってみよう！

広島県三原市、尾道市、福山市、岡山県笠岡市にある道の駅や直売所、漁師の浜売りなどを紹介します。

備後フィッシュの取組は、備後圏域6市2町（広島県三原市、尾道市、福山市、府中市、世羅町、神石高原町、岡山県笠岡市、井原市）が策定する「備後圏域ビジョン」に基づく第一次産業の活性化に向けた取組の一つです。

レシピ・さばき方監修 高田 展久シェフ 原菌 和也シェフ

2017年(平成29年)3月31日 初版第1刷発行

【発行】

備後の地魚応援団

【編集】

福山市農林水産課 〒720-8501 広島県福山市東桜町3番5号 TEL: 084-928-1032

尾道市農林水産課 〒722-8501 広島県尾道市久保一丁目15番1号 TEL: 0848-38-9478

三原市農林水産課 〒723-8601 広島県三原市港町三丁目5番1号 TEL: 0848-67-6077

笠岡市農政水産課 〒714-8601 岡山県笠岡市中央町1番地の1 TEL: 0865-69-2145

本誌の掲載記事、図版、写真などの無断転載、コピーを禁じます。



BINGO FISH

1

備後フィッシュって何だろう？

備後フィッシュとは？

備後フィッシュとは、穏やかな瀬戸内海を臨む
備後圏域の沿岸4市である広島県三原市、尾道市、福山市、岡山県笠岡市で
水揚げされた新鮮な水産物で、漁師がおすすめする
とっておきの25種類の魚たちです。

春



夏



秋



冬



備後フィッシュが誕生したきっかけは？

備後圏域の沿岸4市では、四季を通じてバラエティ豊かなおいしい魚が水揚げされていますが、このことを知っている地元の方たち、特に若い世代の方たちが少なくなっています。

備後圏域の地域資源のひとつである“備後の地魚”を若い世代の皆さんを中心にもっと知ってもらいたい、食べてもらいたい…

そんな思いで「備後フィッシュ」が誕生しました。



Setouchi

備後の漁師
1000人が選ぶ
魚たち。

備後フィッシュロゴマーク

商標登録 2017年(平成29年) 3月3日
登録第5927847号

わたしが発信します！

備後の地魚

応援団を設立！！

備後の地魚応援団は、

4市の行政、関係漁業団体、道の駅などが一緒になった団体です。

備後フィッシュの魅力をたくさんの人に発信するため、“知る”“さばく(調理する)”“食べる”をキーワードに様々なPR活動を行っています。



BINGO FISH 2

備後フィッシュ (25種類の魚たち)

備後の漁師

約1,000人のアンケートに
より選定された
25種類の魚たちを
ご紹介します!

魚種の名前
【漢字名】、【別名】

どんな魚なの?

レシピと下処理の掲載ページ

おいしい時期は?

カードの見かた

目利きのポイント

殻を触るとキュッと閉じるもの、できるだけ横長で、丸みを帯びてふっくらしているものを選びましょう!

アサリ [浅瀬]

アサリは、みなさんに最もなじみの深い貝ではないでしょうか。近年は、全国的に干潟が少なくなったり、エイなどの外敵に食べられるなどから水揚量は減っています。備後でも同様に水揚量は減っており、干潟の耕うんや外敵の駆除などアサリを増やす取組を広く行っています。

【レシピ: P18】 【下処理: P45】

旬の
カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

おいしい商品の選びかたは?



BINGO FISH no.01

目利きのポイント

殻を触るとキュッと閉じるもの、できるだけ横長で、丸みを帯びてふっくらしているものを選びましょう!

アサリ [浅瀬]

アサリは、みなさんに最もなじみの深い貝ではないでしょうか。近年は、全国的に干潟が少なくなったり、エイなどの外敵に食べられるなどから水揚量は減っています。備後でも同様に水揚量は減っており、干潟の耕うんや外敵の駆除などアサリを増やす取組を広く行っています。

【レシピ: P18】 【下処理: P45】

旬の
カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

BINGO FISH no.02

目利きのポイント

目が黒々と輝いていて、
色が鮮やかなものを選びよう！



イカ [烏賊]

ひと口にイカと言っても様々な種類のイカがいます。備後だけでも、コウイカ、シリヤケイカ、アオリイカ、ベイカ（チイチイカ）など大小様々なイカが水揚げされています。刺身、フライ、炒め物など色々な料理に合う家庭でも使いやすい食材です。

【レシピ：P19】【下処理：P46】

旬の
カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

BINGO FISH no.03

目利きのポイント

目が澄んでいるもの、
皮を剥いて売られている
ものは、身が透き通っている
ものを選びよう！



ウマツラハギ

【馬面刺】

細長い顔が馬の顔にそっくりで、調理する際に皮を剥くことから「ウマツラハギ」と名付けられたと言われています。備後では、「クロギ」とか「ハゲ」と呼ぶ人もいます。味の良さには定評があり、身は淡泊でフグに例えられ、肝は濃厚な甘みが特徴です。

【レシピ：P20】【下処理：P47】

旬の
カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

BINGO FISH no.04

目利きのポイント

目が澄み、体の模様が
はっきりしているものを
選ぼう!



サワラ [鱈]

春に産卵のために瀬戸内海に入ってきて、産卵が終わると外海へ出て行きます。大型のものは、1m以上にもなり、「サゴシ」→「ヤナギ」→「サワラ」と呼び名が変わる出世魚です。岡山県では消費量が日本一、県の魚にもなっていて郷土料理には欠かせない魚で、バラ寿司の具材に使われます。

【レシピ：P21】【下処理：P43】

旬の
カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

BINGO FISH no.05

目利きのポイント

やさしく触って、
身がしっかりしているものを
選ぼう!



シログチ [白愚痴]

浮き袋を使って「ゲーゲー」と音を出すことが愚痴に聞こえ、白っぽいことから「シログチ」と名付けられたと言われています。鮮度が落ちやすいため、すり身にしてかまぼこなどの原料として使われることが多いですが、鮮度の良いものは刺身で食べると絶品で、備後の漁師にも大変人気があります。

【レシピ P22】【下処理：P43】

旬の
カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

目利きのポイント

色が鮮やかで、
やさしく触って、
身がしっかりしているものを
選ぼう！



マダイ [真鯛]

「めでたい祝魚」の筆頭で祝い事には欠かせない、魚の王様の存在です。福山市の観光地「鞆の浦」は、タイで有名な場所です。鞆の浦に約380年伝わる伝統漁法で、初夏の瀬戸内海を代表するイベント「(観光)鯛網」を始め、鯛飯、鯛茶漬、うずみ飯などタイを使った料理を味わえるお店が数多くあります。

【レシピ P23】 【下処理 : P43】

旬の
カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

目利きのポイント

目が澄み、体に光沢があり、
えらの赤色が鮮やかなものを
選ぼう！



メバル [眼張]

大きく左右に張り出した特徴的な目から、「メバル」と名付けられたと言われています。昔から、塩焼きや煮つけなどにして広く家庭で食べられていましたが、近年は全国的に水揚量が減少しています。備後でも、メバルを増やすため、種苗放流に取り組んでいます。卵胎生で、お腹の中で卵から仔魚になり、産まれます。

【レシピ P24】 【下処理 : P43】

旬の
カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

春

春

BINGO FISH no.08

目利きのポイント

やはり生きているものが
ベスト。色模様がはっきりし、
身が締まったものを
選ぶほう！



エビ [海老]

祝い事の料理には必ずと言っていいほどエビの料理が出てきますが、エビは目玉が飛び出し、ゆでると真っ赤になることからめでたい、縁起が良いとされています。備後では、クルマエビ、クマエビ(アサカ)、ヨシエビ(シラサエビ)、サルエビ、トラエビ…と数多くの種類のエビが水揚げされています。

【レシピ P25】【下処理: 殻を剥き、背わたを取りましょう。種類や料理によっては殻のまま食べられます。】

旬の
カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

BINGO FISH no.09

目利きのポイント

体に張りがあり、
色が鮮やかなものを
選ぶほう！



キジハタ

[稚羽太][別名: アコウ]

水揚量が少ないことから「幻の魚」と言われていた高級魚です。備後、特に尾道市では、稚魚の放流などにより、水揚量が増えてきており、2016年(平成28年)には尾道市の飲食店でキジハタを使った特別料理が期間限定で食べられる「尾道あこう祭り」が開催されました。尾道市を代表する魚の一つです。

【レシピ P26】【下処理: P43】

旬の
カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

BINGO FISH no.10

目利きのポイント

色が鮮やかで、
ほどよくぬめりがあるものを
選ぼう!



キュウセン

【求仙】【別名：ベラ・ギザミ】

体色が赤っぽいメスが、その後青っぽいオスに性転換します。瀬戸内海ではよく食べられますが、九州や関東ではあまり食べられていないようです。身は淡白な白身で、塩焼き、煮付け、天ぷらなど色々な料理に合います。

【レシピ P27】【下処理：P45】

旬の
カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

BINGO FISH no.11

目利きのポイント

シロギスと言うが、
白いものではなく、
体に透明感があるものを
選ぼう!



シロギス【白鱈】

美しいその見た目から「海の女王」や「海の白雪姫」などと呼ぶ人もいます。身はクセのない淡白な白身で、色々な調理方法に適しており、新鮮なものは刺身にすると絶品です。夏休みになると備後の浜では、シロギス釣りを楽しんでいる子どもたちや家族連れをよく見かけます。

【レシピ P28】【下処理：P45】

旬の
カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

BINGO FISH no.12

目利きのポイント

目が澄み、えらの赤色が鮮やかなものを選びましょう！



スズキ [鱸]

かつては、高級魚と言われていましたが、今では手頃な価格で売られています。出世魚としても有名で、成長するごとに「セイゴ」→「ハネ」→「スズキ」と呼び名が変わります。備後では、おいしいエビや小魚を食べた様々な大きさのスズキが、季節ごとにたくさん水揚げされています。

【レシピ P29】【下処理：P43】

旬の
カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

BINGO FISH no.13

目利きのポイント

生ものは、身を押すと色変わりし、弾力があるもの。ゆでたものは、表面にツヤがあり、足がクルッと巻いているものを選びましょう！



マダコ [真蛸]

瀬戸内海沿岸の地域では、半夏生に食べるタコですが、備後でタコと言えば、三原市をイメージされる方が多いのではないのでしょうか。三原市では毎年8月8日をタコの日とし、「タコ供養」が行われます。タコの好物と言われるサツマイモを供えた祭壇を設け、タコに感謝する特別な日だそうです。

【レシピ P30】【下処理：P47】

旬の
カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

BINGO FISH no.14

目利きのポイント

横ジマ模様（よこじまもよう）がはっきりと
しているもの（もの）を選ぼう！
夏場（なつば）以外は、解凍（かいとう）ものも
おすすめ（おすすめ）。



テンジクダイ
[天竺鯛][別名：ネプト]

「耳石（みみいし）」が大きい（おお）ため、頭（あたま）を取（と）って食（た）べるのが一（いっ）般（ぱん）です。備後（びんご）では「ネプト」と呼（よ）ばれ、居酒（いざか）屋（や）や家（か）庭（てい）でから揚（あ）げや南（なん）蛮（ばん）漬（づけ）に（に）して広（ひろ）く食（た）べられていま（いま）すが、他（ほか）の地（ち）域（いき）では、備後（びんご）ほ（ほ）どには食（た）べる習（しゆ）慣（かん）がな（な）いよう（よう）です。遠（と）くから来（き）た人（ひと）には非（ぜ）常（じょう）食（じき）べてもら（もら）いたい地（ち）域（いき）色（しき）豊（とよ）かな小（こ）魚（ぎよ）です。

【レシピ P31】【下処理（したしより）：P46】

旬（しゅん）の
カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

BINGO FISH no.15

目利きのポイント

体（からだ）にツヤ（つや）のあるもの（もの）を選（えら）ぼう！
2~3kg ほど（ほど）の大（おほ）きいもの（もの）が
おすすめ（おすすめ）。



マナガツオ [鯛]

名（な）前（まえ）に「カツオ」と付（つ）いていま（いま）すが、カツオ（な）の仲（な）間（ま）ではな（な）く「イボ（いぼ）ダイ」の仲（な）間（ま）です。身（み）は適（てき）度（ど）に脂（あぶら）が乗（の）った淡（たん）白（はく）な自（じ）身（み）で、と（と）てもお（お）いし（い）く、関（かん）西（せい）では懐（かい）石（せき）料（りょう）理（り）など（など）によ（よ）く使（つか）われ（る）る高（こう）級（きゅう）魚（ぎよ）です。備（びん）後（ご）の漁（りょう）師（し）から（か）も根（ね）強（か）い人（ひと）気（き）が（が）あ（あ）り（ま）す。

【レシピ P32】【下処理（したしより）：P43】

旬（しゅん）の
カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

BINGO FISH no.16

目利きのポイント

目が澄み、体に
光沢があり、えらの赤色が
鮮やかなものを
選ぼう！



カサゴ

【笠子】【別名：ホゴ】

「磯の笠子は口ばかり」ということわざがあるほど、口が大きくて食べる部分が少ない感じのする魚ですが、身はクセがなく引き締まっており、とてもおいしい魚です。煮付けやから揚げにしてよく食べられています。メバルと同様に、卵胎生の魚です。

【レシピ P33】【下処理：P43】

旬の
カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

BINGO FISH no.17

目利きのポイント

表面にツヤがあり、
程よくぬめりがあるもの、
また、肉厚で身がしまった
ものを選ぼう！



カレイ【鰈】

生まれて間もない頃は、他の魚と同じように目は左右にあり、海中を泳いでいますが、少し大きくなるとほとんどの種類のカレイは左の目が右に移り、専ら海底で生活します。日本近海だけで約40種類ほどが生息しています。備後では、メタガレイや、マコガレイが多く水揚げされています。

【レシピ P34】【下処理：P44】

旬の
カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

目利きのポイント

身が肉厚で、
皮に銀白色の光沢があり、
傷が少ないものを
選ぶ！



タチウオ [太刀魚]

太刀に似ていることから「太刀魚」、あるいは立ち泳ぎをすることから「立魚」と名付けられたといわれています。タチウオは長さよりも、身の幅で計られることが多く、身の幅を指何本分という表現をします。尾道市の因島では、漁師がタチウオを網ではなく釣りで漁獲しており、魚体の美しさに定評があります。

【レシピ P35】【下処理：P43】

旬の
カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

目利きのポイント

体の側面に並ぶ白い斑点が
はっきりしているもの、
開いてあるものは身が厚くて
透明感があるものを
選ぶ！



マアナゴ [真穴子]

夜行性で昼間は海底の穴にひそんでいることから「あなごもり」→「アナゴ」になったといわれています。タチウオと同様、鱗と腹びれがありません。関東では煮穴子、関西では焼き穴子として調理されるのが一般的です。近年、水揚量の減少などから、価格が上昇している水産物のひとつです。

【レシピ P36】【下処理：家庭では難しいので、直売所など買ったお店で下処理をしてもらいましょう。】

旬の
カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

秋

冬

BINGO FISH no.20

目利きのポイント

身が厚く、目のある側の色が鮮やかでツヤがあり、透明なぬめりがあるものを選びましょう！



ウシノシタ

【牛舌魚】[別名:シタビラメ・ゲンチョウ]

牛の舌に似ていることから、名付けられた言われています。備後では、「ゲンチョウ」とか「ゲタ」と呼ばれることが多く、欧米では、「靴底」の意味の名前が付いており、フランス料理のムニエルは定番料理です。鮮度の良いものは、弾力ある食感と甘さが存分に味わえる刺身がおすすめです。

【レシピ P37】【下処理 : P48】

旬の魚
カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

BINGO FISH no.21

目利きのポイント

身に張りがあり、濃い色合いが抜けていないもの、活きているもの、活け締めのものがおすすめ。



オニオコゼ [鬼虎魚]

背びれのトゲは、漁師の長靴を貫通するほどとがり、猛毒があります。刺されると、激しい痛みが長時間続きますが、背びれは漁師が水揚げ直後にハサミで切っています。備後では、「オコゼ」と呼ばれ、から揚げがよく知られていますが、味噌汁に入れたり、鮮度のよいものの刺身もおすすめです。

【レシピ P38】【下処理 : P43】

旬の魚
カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

BINGO FISH no.22

目利きのポイント

甲羅が固く重量感のあるもの
を選ぶ! 夏以降は身をつまった
オス、冬以降は内子が入った
メスがおすすめ。



ガザミ

[蟾蜍][別名:ワタリガニ]

一般的にはワタリガニの名称で呼ばれ、はさみ脚から数えて5番目の脚(第4歩脚)を遊泳脚と呼び、このひれ状の脚をオールのように動かして泳ぐことが、この仲間の特徴です。昔は蒸したガザミが、お皿に山盛りになって食卓に上がるなど身近な食材だったそうです。

【レシピ P39】【下処理 : P48】

旬の
カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

BINGO FISH no.23

目利きのポイント

体の色が銀黒色に
輝いているもの、目が光り、
えらの赤色が鮮やかなものを
選ぶ!



クロダイ

[黒鯛][別名:チヌ]

タイの仲間のなかでも特に黒っぽい体の色からこの名前が付けました。備後を含め関西では「チヌ」の名前で呼ばれています。かつてはマダイよりも高値でしたが、今はとても安くなっています。夏前の産卵時期以外はおいしいといわれます。

【レシピ P40】【下処理 : P43】

旬の
カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

BINGO FISH no.24

目利きのポイント

見た目に透明感があり、
活きているものを選びましょう！



シャコ [蝦蛄]

近年、少なくなりましたが、昔は備後の漁村地域で、「今日のおやつ、またシャコか…」という子どもの声がよく聞こえたとか。また、笠岡市では、市のさかなになっており、市内にはシャコ丼、シャコラーメンを提供するお店があるなど今でもシャコに親しんでいます。

【レシピ P41】【下処理：P46】

旬の
カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

BINGO FISH no.25

目利きのポイント

表面の色にツヤがあり、
ほどよくぬめりがあるもの、
また、肉厚で身がしまった
ものを選びましょう！



ヒラメ [平目]

カレイと同じように、体の左右（表裏）で模様（体色）が異なります。最初、目は左右にあります。やがて右の目が左に移り、海中から専ら海底の生活になります。（目と体色はカレイと左右逆です。「左ヒラメの右カレイ」）「タイやヒラメの舞い踊り」と言われるように、高級魚として、もてはやされてきました。

【レシピ P42】【下処理：P44】

旬の
カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

BINGO FISH 3

ちょうり
調理してみよう!



🕒 調理時間：約15分

BINGO FISH no.01

アサリの春スープ

材料 [2人分]

アサリ	100g
ニンニク	1片
春キャベツ	1/10個
新タマネギ	1/4個
シメジ	1/2株
シイタケ	2個
塩	適量
ごま油	適量
サラダ油	適量
[A]	
和風だし	小さじ1
水	400ml

- ① アサリを下処理 [P45 参照] し、ニンニクをみじん切りにする。
- ② 鍋にサラダ油をひき、ニンニクを入れ、弱火で香りが立つまでじっくり炒める。アサリ、[A] を入れ、ふたをする。
- ③ アサリが開いたら、一旦鍋から取り出す。
- ④ 鍋に食べやすい大きさに切った春キャベツ、新タマネギ、シメジ、シイタケを入れ、やわらかくなったら、取り出しておいたアサリを戻し、塩で味を調整する。
- ⑤ 火を止めて、ごま油を少量加え、風味をつける。

縮まらず
ぷりぷりな身を
食べるには、アサリが
開いたら一度取り出すことが
重要なんよ!

ここが
POINT





🕒 調理時間：約15分

材料 [3人分]

イカ	1杯
サラダ菜	1/2個
ベビーリーフなど お好みの旬の野菜	適量
レモン	1/4個
塩、こしょう	適量
オリーブオイル	適量

BINGO FISH no.02

イカのグリル

- ① イカは下処理[P46参照]し、塩、こしょう、オリーブオイルに漬けて、5分おく。
- ② ①のイカをフライパンに入れ、強火で2～3分焼き、食べやすい大きさに切る。
- ③ 器にイカ、サラダ菜、ベビーリーフなどの野菜を盛りつけ、お好みでレモンを絞る。



イカに火を通し過ぎないようにすると
柔らかく食べれるで〜!





🕒 調理時間：一晚(漬ける) + 6~7時間(干す) + 約20分(調理)

BINGO FISH no.03

あさ ぼ ばん ばん 朝から干して晩ご飯 ウマツラハギの ^ぼみりん干し

材料 [2人分]

ウマツラハギ ……………大2尾

黒ごま または 白ごま …… 適量

【A】

濃口しょうゆ・みりん …… 同量

(身がひたひたに漬かる程度)

- ① ウマツラハギを下処理 [P47参照] し、軽く塩をふって10分おく。
- ② ①をさっと水で流し、しっかりと水気をふき取って、【A】に一晚漬ける。
- ③ 朝に引き上げて軽く【A】をふき取り、ごまをふって干し用網に並べ、風通しのよい日陰で6~7時間干す。しっかりと表面が乾いて、手で触ってもべとつかなければOK。
- ④ 食べやすい大きさに切り、フライパンかトースターで焦げないように注意して焼く。



冷凍保存も
できるけど、
一度にたくさん作っても
安心じゃわ〜!





🕒 調理時間：約45分

BINGO FISH no.04

サワラ飯 ^{めし} ~みそマヨ風味^{ふうみ}~

材料 [3人分]

サワラ …… 切り身 約 300 g
 三つ葉 または 青ネギ …… お好みで
 米 …… 3合
 油揚げ …… 1枚
 カツオ節 …… 1パック
 白ごま …… 少々
 酒 …… 大さじ4
 薄口しょうゆ …… 大さじ3
 [A]
 赤みそ …… 大さじ1
 マヨネーズ …… 大さじ4

- ① サワラを下処理 [P43参照] する。
- ② 米を洗って炊飯器に入れ、酒と薄口しょうゆを入れたら、水を規定量まで入れる。
- ③ 油揚げを細く切り、サワラの切り身とカツオ節と一緒に②に入れ、炊飯する。
- ④ 炊き上がったら、ご飯をさっくりとかき混ぜる。
- ⑤ 器にご飯を盛り、[A]を混ぜ合わせたみそマヨと白ごまをのせる。
お好みで三つ葉や青ネギをのせても良い。



カツオ節を入れるけん、
うま味と風味が
増すよねえ。



調理してみよう!



🕒 調理時間：約20分

BINGO FISH no.05

シログチの^{あま}酢^ずあんかけ

- ① シログチを下処理 [P43参照] し、食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにサラダ油をひき、シメジ、タマネギ、パプリカを炒め、火を通す。チンゲンサイは別の鍋で1分程度ゆでる。
- ③ [A] の材料を混ぜ合わせたものを②のフライパンに入れ、弱火で1～2分煮る。水溶き片栗粉を入れ、とろみをつけて塩、こしょうで味を整える。
- ④ シログチに小麦粉をまぶして180℃の油で1～2分程度カラッとさせるまで揚げる。
- ⑤ ④に③のあんをかけ、②のチンゲンサイを盛りつける。



シログチは鮮度が落ちやすい魚じゃけえ、鮮度がええものを選ばんといけんよぉ



材料 [2人分]

シログチ …………… 1尾
シメジ …………… 1/5個
タマネギ …………… 1/2個
パプリカ …………… 1/4個
チンゲンサイ …………… 2株
水溶き片栗粉 ……………

… 大さじ3の水に大さじ1の片栗粉
小麦粉 …………… 適量
塩、こしょう …………… 適量
サラダ油 …………… 適量

[A]

鶏がらだし …………… 小さじ1/2
水 …………… 200ml
砂糖 …………… 大さじ1
しょうゆ …………… 大さじ1
米酢 …………… 大さじ2
ケチャップ …………… 小さじ1



🕒 調理時間：約20分

BINGO FISH no.06

マダいの^{こうそうや}香草焼き

材料 [2人分]

マダイ	中1尾
パプリカ	1/8個
ニンジン	1/8個
ブロッコリー	1/8個
ミニトマト	2個
紫ダイコン	1/8本
芽キャベツ	2個
ニンニク	1片
ローズマリー	1本
塩、こしょう	適量
オリーブオイル	大さじ1

- ① マダイを下処理[P43参照]し、塩をふって10分おく。
- ② パプリカ、ニンジン、ブロッコリー、ミニトマト、紫ダイコンを一口大にカットする。
- ③ フライパンで②の野菜、芽キャベツを火が通るまで炒め、塩、こしょうで味を整える。
- ④ フライパンにオリーブオイル、薄切りにしたニンニク、ローズマリー、①のマダイを入れ、弱火で皮がぱりぱりになるまで焼く。
- ⑤ 器に③の野菜とマダイを盛りつける。



皮目を下にして弱火で
全体の3割程度火が通るように
焼くと皮がぱりぱりで、身がふわっと
焼き上がるで〜





🕒 調理時間：約20分

BINGO FISH no.07

メバルの煮付け

材料 [2人分]

メバル 2尾

豆腐 1/4丁

ゴボウ 1/6本

絹さや 3本

【A】

砂糖 大さじ 3

しょうゆ 大さじ 3

昆布だし 200ml

酒 大さじ 3

- ① メバルのうろこ、内臓、えらを取る。熱湯をさっとかけて、残ったうろこぬめりをとる。
- ② 豆腐とゴボウを食べやすい大きさに切り、絹さやはへたと筋を取る。
- ③ 鍋に【A】と①のメバルを入れる。
- ④ 強火で煮始め、沸騰したら弱火にして豆腐、ゴボウ、絹さやを入れ、落としぶたをする。
- ⑤ 時々煮汁をかけながら、煮汁が1/3程度になるまで煮詰める。



熱湯をさっとかけて、
うろこぬめりをとると
生臭さが軽減されるんよ〜





🕒 調理時間：約10分

BINGO FISH no.08

エビと生海苔のかき揚げ

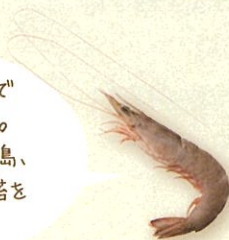
材料 [2人分]

エビ (小えびでも可)	6尾
生海苔	40g
タマネギ	1/5 個
レモン	1/2 個
片栗粉	適量
サラダ油	適量
【A】		
天ぷら粉	大さじ 4
水	100ml

- ① 殻のついたままのエビに片栗粉をまぶして、180℃の油で2～3分間揚げる。
- ② ボウルに【A】を入れ混ぜる。
- ③ タマネギを薄切りにし、生海苔と和え、②の【A】につけ、170℃の油で2～3分間揚げる。
- ④ かき揚げの上に①のエビを盛りつけ、お好みでレモンを絞る。



エビを殻ごと揚げることで
香ばしく食べられるで～
備後では福山の田島と走島、
笠岡の高島と白石島で海苔を
養殖してるんよ！





🕒 調理時間：約20分

BINGO FISH no.09

キジハタのアクアパッツァ

材料 [2人分]

キジハタ	1尾
ムール貝	6個
タマネギ	1個
ニンニク	1片
好みの旬の野菜	適量
トマト	1個
塩、こしょう	適量
オリーブオイル	適量
【A】	
固形コンソメ	1個
水	300ml

- ① キジハタのうろこ、内臓、えらを取る。
- ② タマネギを薄切りに、ニンニクはみじん切りにする。好みの旬の野菜(今回は菜の花を使用)は食べやすい大きさに切り、1分程度ゆでる。
- ③ 鍋にオリーブオイルをひき、ニンニクを香りが出るまで炒める。
- ④ ③にタマネギを加え、透明になるまで炒めたら、【A】、ムール貝を加え、口が開くまで煮る。
- ⑤ 鍋からムール貝を一旦取り出し、①のキジハタを入れ、ふたをしてキジハタに火が通るまで中火で煮る。
- ⑥ ⑤のムール貝とくし切りにしたトマトなどを加え、塩、こしょうで味を整える。



ムール貝の代わりに
アサリでも、貝のおいしい
だしが出るぞ〜





🕒 調理時間：約10分

BINGO FISH no.10

フィッシュ (キュウセン) サンド

材料 [2人分]

キュウセン	2尾
レタス	1/10個
タマネギ	1/2個
レモン	1/4個
食パン	4枚
塩	適量
サラダ油	適量
【A】		
マヨネーズ	小さじ1
マスタード	小さじ1/2

- ① キュウセンを下処理 [P45参照] し、塩をふって10分おく。
- ② フライパンにサラダ油をひき、①のキュウセンを完全に火が通るまで焼く。
- ③ 食パンで②のキュウセン、食べやすい大きさに切ったレタス、薄切りにしたタマネギとレモンを挟む。
- ④ お好みで【A】を混ぜたソースをかける。



キュウセンに塩をしておくとし、塩味がしっかりとなじむよ〜。





🕒 調理時間：約10分

BINGO FISH no.11

シロギスのフリット しおハーブ塩

材料 [2人分]

シロギス 4尾

レモン 1/4個

ハーブ塩 適量

サラダ油 適量

【A】

小麦粉 30g

ビール 100ml

① シロギスを下処理 [P45 参照] する。

② 【A】を混ぜ合わせフリットの衣を作る。

③ シロギスに②で作ったフリットの衣をつけて 180℃の油で 3～4分程度揚げる。

④ ③のシロギスをお皿に盛りつけ、ハーブ塩、レモンを添える。



ビールを入れることで、
カラッと揚がるんよ！





🕒 調理時間：約20分

BINGO FISH no.12

スズキのチーズ焼き

材料 [2人分]

スズキ …………… 切り身 約 200g
 トマト …………… 2個
 ナス …………… 1本
 バジル …………… 4枚
 ニンニク …………… 2片
 トマトの水煮 …………… 1缶
 ピザ用チーズ …………… 60g
 塩 …………… 適量
 オリーブオイル …………… 大さじ 4

- ① スズキを下処理 [P43参照] し、食べやすい大きさに切る。
- ② 付け合わせ用のトマト、ナス、バジルを一口大に切る。
- ③ 鍋にオリーブオイル、つぶしたニンニクを入れ、弱火でじっくり香りを出し、ナスを加えて火を通す。
- ④ ③にトマト・バジル・トマトの水煮を入れ、5～10分煮る。塩で味を整える。
- ⑤ フライパンにピザ用チーズをスズキの大きさに広げて中火にかけ、チーズが溶けてきたら、スズキの皮を下にしてのせる。
- ⑥ チーズがカリカリになったら、裏返してスズキにも火を通す。
- ⑦ 器に付け合わせの野菜とスズキを盛りつける。

ここが
POINT

チーズには塩分があるけれど、スズキには塩をふらんでええんよぉ〜





🕒 調理時間：約60分

BINGO FISH no.13

に マダコのトマト煮

材料 [2人分]

マダコ	1杯
タマネギ	1個
ニンジン	1/2本
セロリ	5cm程度
ニンニク	1片
赤唐辛子	1本
トマトの水煮	500ml
ローリエ	1枚
乾燥オレガノ	ひとつまみ
塩	適量
白ワイン	100ml
サラダ油	50ml

- ① タコを下処理 [P47 参照] し、食べやすい大きさに切る。タマネギ・ニンジン・セロリをみじん切りにする。
- ② 鍋にサラダ油、つぶしたニンニク、種を取り除いた赤唐辛子を入れ、中火でキツネ色になるまで炒め、タマネギ・ニンジン・セロリを加えて塩をひとつまみ入れる。野菜に甘味が出るまで炒める。
- ③ ①のタコを入れ、白ワイン、トマトの水煮、ローリエ、乾燥オレガノを加えて、煮立ったらアクを取り、ふたをしてタコがやわらかくなるまで煮る。塩で味を整える。



タコを一度冷凍すると、さらにやわらかくなるよ！
そのままパスタソースにもなるけん試してみんさい！





🕒 調理時間：約40分

BINGO FISH no.14

ネブカツ (テンジクダイのカツ)

材料 [4 枚分]

テンジクダイ (頭を除いて) ……	200 g
小麦粉 ……	大さじ1
卵 ……	1/3 個
パン粉 ……	適量
塩 ……	少々
サラダ油 ……	適量

- ① テンジクダイを下処理 [P46 参照] する。フードプロセッサーですり身にする。(すり鉢ですると、よりなめらかになる)
- ② ①に小麦粉、卵、塩を入れて混ぜ合わせ、固めに練る。
- ③ 4 等分にして 5mm 程度の厚さで四角に伸ばし、パン粉をつける。
- ④ フライパンを熱して多めのサラダ油を入れ、両面がキツネ色になるまで揚げ焼きにする。



しっかりと練ること
歯ごたえのええ
仕上がりなるぞ!





🕒 調理時間：約20分

BINGO FISH no.16

ぼいにく づつ
マナガツオの梅肉ソース レタス包み

材料 [2人分]

マナガツオ ……切り身 約 200g

梅干し …………… 大2個

レタス …………… 適量

ブチトマト …………… 適量

大葉 …………… 適量

サラダ油 …………… 適量

【A】

こしょう …………… 少々

ハチミツ …………… 大さじ 1/2

酒 …………… 大さじ 2

サラダ油 …………… 適量

- ① マナガツオを下処理 [P43参照] する。
- ② 梅干しの種を取って包丁でたたき、【A】と混ぜ合わせる。
- ③ フライパンを熱してサラダ油をひき、マナガツオを焼き、②を加えてからめる。
- ④ レタスに③、半分に切ったブチトマト、細切りにした大葉を入れて包む。



梅干しはチューブのものを使用してもええよ
 マナガツオはバラつきやすいけれど
 焼きすぎないようにするんで!





🕒 調理時間：約20分

BINGO FISH no.16

カサゴのカリカリ揚げ ^あ _{ほわじゃお} ~花椒ソース~

材料 [2人分]

カサゴ 2尾
 片栗粉 適量
 サラダ油 適量

【A】

花椒の粉 小さじ1
 砂糖 小さじ1
 酢 小さじ2
 しょうゆ 大さじ2
 サラダ油 大さじ2

- ① カサゴを下処理 [P43参照] する。
- ② 【A】を混ぜ合わせる。
- ③ カサゴに片栗粉をつけて、180℃の油でカラッと揚げる。
- ④ ②のソースを添える。



日本の山椒（サンショウ）
 よりも中国四川の花椒（ホワジャオ）を
 使う方が、香りがこの料理に
 合うんよぉ〜





🕒 調理時間：約50分

BINGO FISH no.17

カレイカレー

材料 [2人分]

カレイ	1尾
ベーコンスライス	100g
ゴボウ(大)	1本
白ネギ	2本
すりおろしショウガ	35g
すりおろしニンニク	35g
カレー粉	大さじ2
小麦粉	少々
塩	適量
サラダ油	大さじ2
【A】	
コンソメ	1個
水	3カップ
トマトケチャップ	大さじ2
酒	大さじ2

- ① カレイを下処理 [P44参照] する。
- ② ゴボウをこすり洗いし、斜め5mm幅に切る。ベーコンスライスは1cm幅に切る。白ネギは斜め1cm幅に切る。
- ③ 鍋を熱してサラダ油、ショウガ、ニンニク、カレー粉を入れ、弱火で香りが立つまでじっくり炒める。
- ④ 香りが立ったら、②を加えてさっと炒める。
- ⑤ 【A】を入れ、煮立ったらアクを取り、ふたをしてゴボウがやわらかくなるまで煮る。
- ⑥ カレイに小麦粉をつけてフライパンで両面こんがり焼く。
- ⑦ 塩で味を調整した⑤に⑥のカレイを入れて2～3分煮込む。

崩れるけえ、煮込みすぎに注意じゃ！
一晩おくとさらにまろやかになるんよ





🕒 調理時間：約20分

BINGO FISH no.18

タチウオとはるみのカルパッチョ

材料 [4人分]

タチウオ	1尾
はるみ (柑橘)	1個
青ネギ	1本
粗塩	適量
オリーブオイル	適量

- ① タチウオを下処理 [P43参照] する。
- ② はるみは薄皮までむき、青ネギは細切りにする。
- ③ タチウオを食べやすい大きさにきり、軽く粗塩をふる。皮目を上にして、バーナーで軽くあぶる (フライパンでも可)。
- ④ 器にタチウオ、はるみを並べ、タチウオの上に青ネギを盛りつける。
- ⑤ 粗塩とオリーブオイルをかける。

皮目をあぶると、食べやすくなるし、
香ばしくなるんよ！
エキストラバージンオリーブオイルを使うと
香りが良くなるぞ！





🕒 調理時間：約45分

BINGO FISH no.19

マアナゴの赤ワイン照り焼き

材料 [2人分]

マアナゴ …………… 1尾

ワサビ または 山椒 …… お好みで

小麦粉 …………… 適量

サラダ油 …………… 適量

【A】

ハチミツ …………… 大さじ2

赤ワイン …………… 40ml

しょうゆ …………… 大さじ1

① アナゴを蒸して(レンジでも OK)、身がふんわりするまで火を通しておく。

② フライパンを熱してサラダ油をひき、小麦粉をつけた①を入れ両面にこんがりとし焼き目をつける。

③ 火を止めて、混ぜ合わせた【A】を加え、よくからめる。

④ お好みでワサビか山椒を添える。

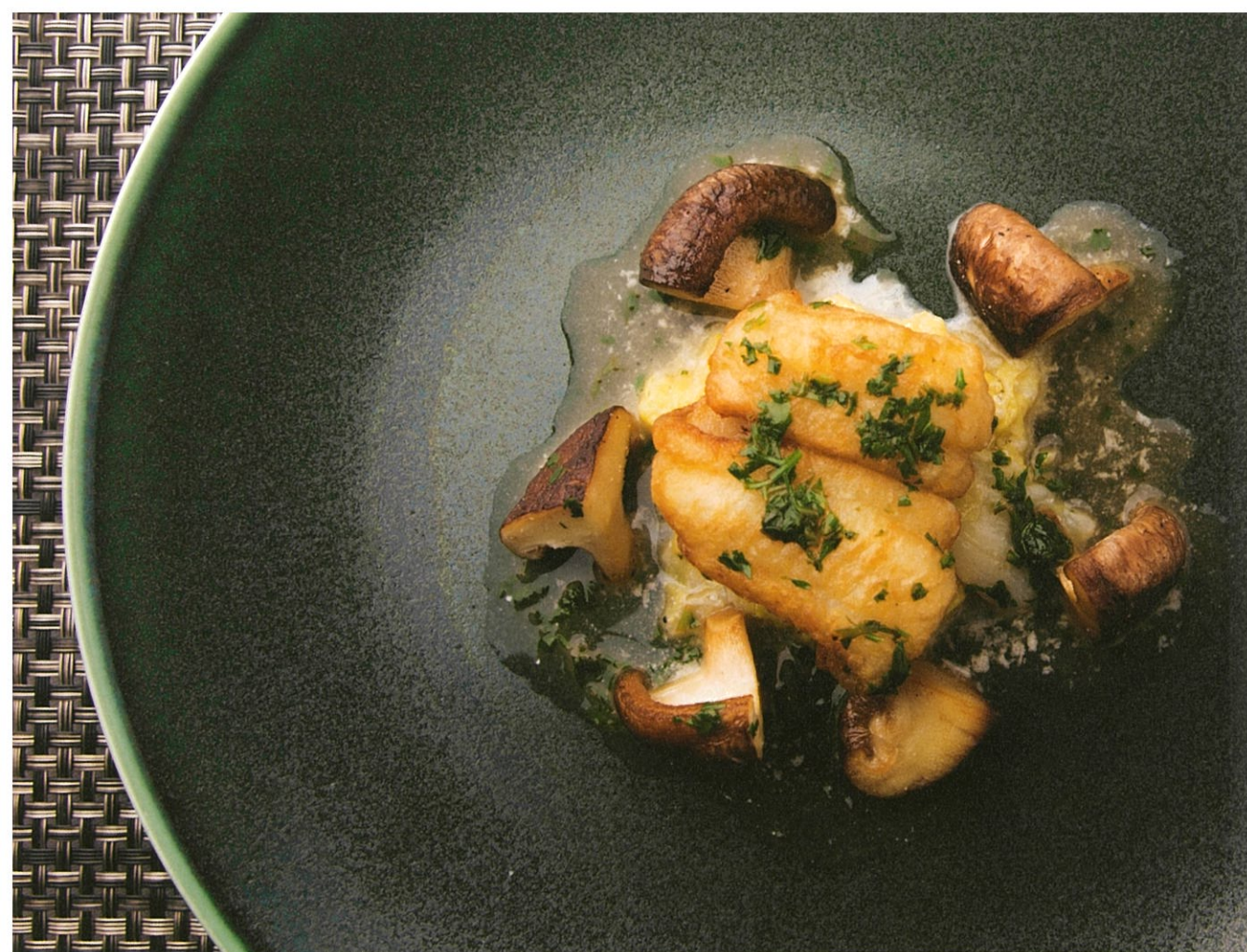


まな板の上で皮目に熱湯をかけた後、
すぐに氷水につけると皮目が白くなるんよ。

これを「ぬめり」言うんよ。

手でさっと取るか、包丁でしごくように
すれば取れるけんね。





🕒 調理時間：約20分

BINGO FISH no.20

ウシノシタ(ゲンチョウ)のムニエル ~レモンバターソース~

材料 [2人分]

ウシノシタ	……	2尾
シイタケ	……	4個
レモン	……	1個
パセリ	……	少々
小麦粉	……	適量
塩	……	適量
無塩バター	……	60g
【A】		
無塩バター	……	40g
サラダ油	……	大さじ2

- ① ウシノシタを下処理 [P48参照] し、小麦粉をつける。
- ② フライパンに【A】を入れて中火にかけ、①と食べやすい大きさに切ったシイタケを入れる。
- ③ スプーンで【A】をかけながら、バターが焦げないようにゆっくりと焼き、塩をふって器に盛りつける。
- ④ 次に無塩バターを入れ、中火でフライパンをゆすりながら、バターがプクプクとキツネ色になったら火を止め、レモンを絞り、みじん切りにしたパセリを加え、ソースを作る。
- ⑤ ④が熱いうちに③にかける。



ソースのバターは焦げやすいけえ気を付けて！
パセリがないときは大葉でもええよ！





🕒 調理時間：約25分

BINGO FISH no.21

からあ

オニオコゼの唐揚げ

材料 [2人分]

オニオコゼ	2尾
青ネギ	適量
片栗粉	適量
ポン酢	適量

- ① オニオコゼを下処理 [P43参照] する。
- ② オニオコゼに片栗粉をつけて 160℃の油で4～5分程度揚げる。
- ③ 青ネギを小口切りにする。
- ④ 器にオニオコゼ、青ネギを盛りつけ、ポン酢を添える。



油の温度を低めの
160℃から揚げ始めると、二度揚げせずに
骨まで食べられるぞ！





🕒 調理時間：約30分

BINGO FISH no.22

ガザミのトマトクリームパスタ

材料 [2人分]

ガザミ	1杯
ニンニク	2片
タマネギ	1/2個
トマトの水煮	1缶
パスタ	200g
塩、こしょう	適量
生クリーム	40ml
オリーブオイル	適量

- ① ガザミを下処理 [P48 参照] し、身をほぐす。
- ② 鍋にオリーブオイルをひき、ニンニク1片をみじん切りにして入れ、香りが出るまで炒める。
- ③ ②にトマトの水煮を入れ、1/3程度になるまで煮詰める。
- ④ タマネギと残りのニンニクを千切りにする。
- ⑤ フライパンにオリーブオイルをひき、④を入れ、香りがでるまで炒める。
- ⑥ フライパンに③と生クリームを入れ、一度煮立たせてから、①のガザミを入れる。
- ⑦ ⑥にゆでたパスタを絡め、塩、こしょうで味を整える。



トマトソースは市販のものでもおいしく作れるで〜!



調理してみよう!



🕒 調理時間：約30分

BINGO FISH no.24

まるごとシャコギョーザ ~しょうがのピリ辛^{から}だれ~

材料 [10 個分]

シャコ	10 匹
ギョーザの皮	10 枚
ピザ用チーズ	適量
水	適量
サラダ油	適量

【A】

すりおろしショウガ	5g
豆板醤	小さじ 1
砂糖	大さじ 1/2
酢	小さじ 1
しょうゆ	大さじ 2
ごま油	大さじ 3

- ① シャコは水洗いして、3%の塩水でボイルし、ザルにあげる。
- ② ①の殻を外し [P46 参照]、身を 1/2 に切る。
- ③ 指に水をつけてギョーザの皮のふちに塗り、シャコ 1 匹分とピザ用チーズを入れ、包む。
- ④ フライパンを熱してサラダ油をひき、③を並べて中火で焼き目をつける。水を加えてふたをし、水分が飛ぶまで蒸し焼きにする。ギョーザの中のチーズが溶ければ OK！
- ⑤ 【A】の材料を混ぜ合わせ、たれを作る。



身が殻から外れにくいけえ、
シャコはしっかりボイルするんよ！





🕒 調理時間：約40分

BINGO FISH no.25

ヒラメとキノコのレモン蒸し煮

材料 [2人分]

- ヒラメ …………… 切り身 約 200g
- 好みのキノコ …………… 200g
(マッシュルーム・シメジ・椎茸・舞茸など)
- ブロッコリー …………… 1/2 株
- プチトマト …………… 8個
- レモン …………… 2個
- キャベツ …………… 1/8 個
- 【A】
- 塩 …………… 大さじ 1/2
- 酒 …………… 30ml
- 水 …………… 50ml
- オリーブオイル …………… 大さじ 1

- ① ヒラメを下処理 [P44 参照] し、食べやすい大きさに切る。
- ② キノコの石づきを取り、一口大にカットする。ブロッコリーは小房に分け、プチトマトはヘタを取る。また、レモンは薄切りにする。
- ③ キャベツを3cmほどの大きさに切り、鍋に敷いて、その上に①のヒラメを置く。
- ④ ③の上に②を散りばめ、【A】を混ぜ合わせたもの(※)を上からまんべんなくかける。
- ⑤ ふたをし、中火で12～14分程度蒸し焼きにする。キノコに火が通ればOK!

※密閉できない鍋(土鍋)などを使う場合は、酒、水の量を多めに入れるなど焦げつかないよう水分量の調整をしてください。



密閉できる鍋を使うと
野菜の甘みUPじゃ!



BINGO FISH 4

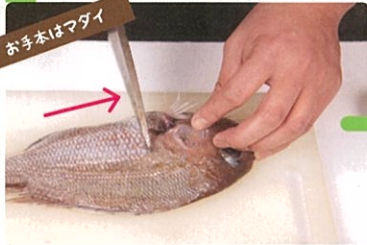
さばいてみよう!

覚えておきたい基本のさばき

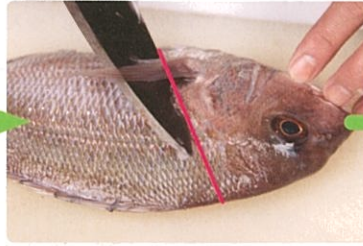
三枚おろし



サワラ、シログチ、マダイ、メバル、キジハタ、スズキ、マナガツオ、カサゴ、タチウオ、オニオコゼ、クロダイは三枚おろしがおすすめです。



①包丁を倒しながら尾びれから頭に向かってうろこを落とす。(うろこ取りでも可)



②頭を落とすため、胸びれと腹びれの付け根を結ぶように包丁を入れる。



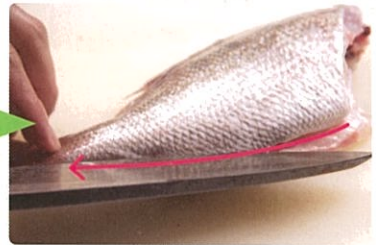
③反対側も同様に包丁を入れる。(背骨まで切らなくてもよい)



④胸びれ側の切り込みから指を入れ、写真のように左右に開く。背びれ側のつながった部分を切り、頭を落とす。



⑤尻びれまで包丁を入れ、内臓を取り除き、背骨についた血合いに切り込みを入れ、きれいに洗う。



⑥尻びれから尾びれに向かって包丁を入れやすいように切り込みを入れる。



⑦⑥の切り込みに合わせて背骨に当たるまで包丁を入れ、身と骨を分けていく。



⑧背びれ側も同様に包丁の反対の手で軽く押さえながら切り込みを入れる。



⑨⑧の切り込みに合わせて背骨に当たるまで包丁を入れ、身と骨を分けていく。



⑩残った腹部の骨は包丁で切り離す。



⑪尾びれのつながった部分を切り離す。反対側も同様に。



⑫最後に腹部の骨を包丁で削ぐように切り落とし、三枚おろしの完成。

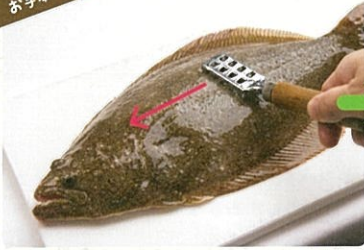
平らな魚をさばくなら

五枚おろし



カレイ、ヒラメは五枚おろしがおすすです。きれいにさばけば、縁側もおいしく食べられます。

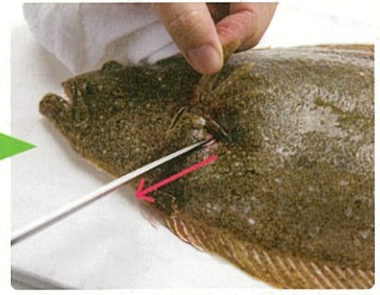
お手本はヒラメ



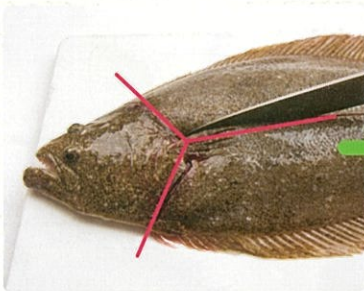
① 尾びれから頭に向かってうろこを落とす。反対側(白いほう)も同様に。(包丁でも可)



② 胸びれから上に(写真のように)包丁を入れる。



③ 胸びれから下に(写真のように)包丁を入れる。



④ ②と③でできたV字の切り込みからY字になるように背骨にそって尾びれまで包丁を入れる。



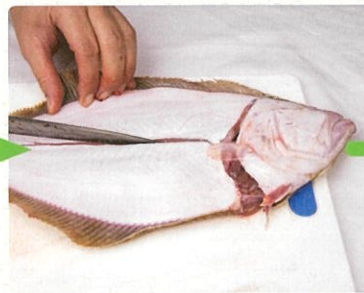
⑤ 写真のように身を持ち上げながら、背骨から腹びれに向かって中骨の上を滑らすように包丁を入れ、身と骨を分けていく。



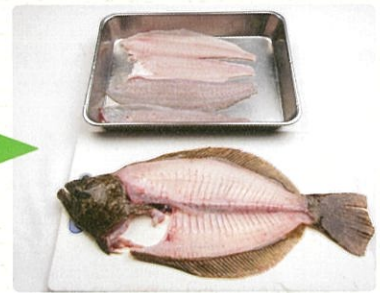
⑥ ひれの付け根の部分(縁側)は身が薄いので、丁寧に。



⑦ 腹びれ側ができれば、背びれ側も同様に。



⑧ 反対側(白いほう)も同様に。



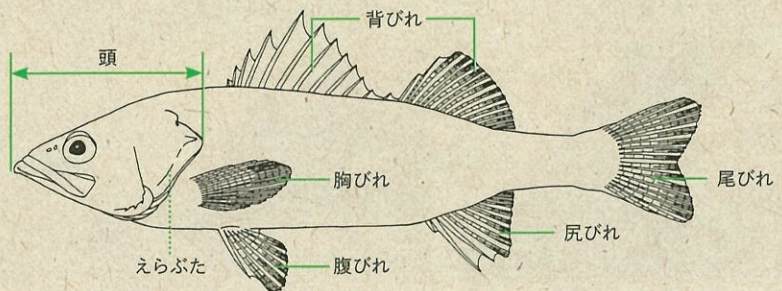
⑨ 内臓を取り除き、五枚おろしの完成。

さばく前に覚えよう!

知っておきたい

魚の各部の名称

基本的な構造を知っておくと調理やさばきで役立ちますよ!



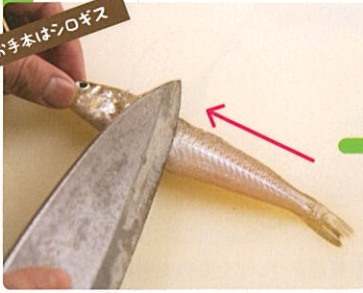
細く、小さめの魚をさばくなら

大名おろし



キュウセン、シロギスは大名おろしがおすすです。骨に身が残りやすいため、丁寧にさばきましょう。

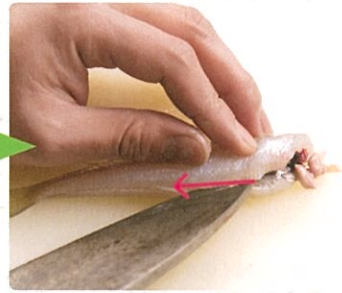
お手本はシロギス



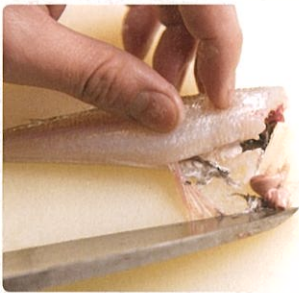
① 包丁を倒しながら尾びれから頭に向かってうろこを落とす。



② 両側ともに胸びれの後ろから包丁を入れ、頭を落とす。



③ 尻びれまで切り込みを入れる。



④ ③の切り込みから内臓を取り除く。



⑤ 腹側から身を開き、背骨にそって包丁を入れる。



⑥ 尾びれに向かって包丁を入れ、身と骨を分けていく。



⑦ 骨が付いている方は、背骨の下に包丁を入れる。



⑧ 尾びれに向かって包丁を入れ、身と骨を分けていく。



⑨ 最後に背びれをきれいに切り落とし、大名おろしの完成。

他の具にも応用 OK

アサリの砂抜き



買ったものでも砂が入っていることがあるので、砂抜きの時間をきちんと、とりましょう。



① ザルに入れたアサリを3%の塩水につける。



② 暗い場所でふたをして一晩砂抜きをする。

さばいてみよう!

墨袋を破らないよう注意!

イカの下処理



どんな調理法でも、まずは下処理が必要です。丁寧に下処理して色々な部位の食感を楽しみましょう。



① 甲の部分に軽く切り込みを入れ、押し出すように甲を取り出す。



② 切り込みから胴を開き大きめの内臓を回すようにはずす。



③ 墨袋がついているのでやぶらない様に注意して取りのぞく。



④ 軽くひっぱり胴とゲソ(足)を分け、残っている細かい内臓を取りのぞく。



⑤ 胴の上部から指を入れ、皮をはがす。



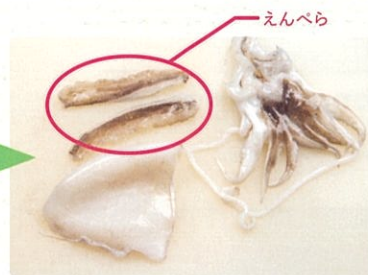
⑥ 皮に残ったえんぺらを切り分ける。



⑦ 固い口を避けながらゲソの中心に包丁を入れ、口と目玉を取り出す。



⑧ 目の上から指で切り込みを入れ、ワタを取り出す。



⑨ 胴は薄皮をはがし、下処理は完成。

小さくても下処理が重要

テンジクダイの下処理



テンジクダイは、小さい魚ですが、耳石が大きいので頭を取りましょう。



① 背中側から半分くらいのところまで切り込みを入れる。



② ゆっくりと頭をひっぱり、内臓を一緒に取りのぞく。

コツを覚えれば簡単

シャコの殻むき



殻がかたいため、ゆでてから、はさみを使ってむきましょう。



① ゆでてから、はさみで尾をV字に切る。



② 殻の側面を両側とも切り落とす。



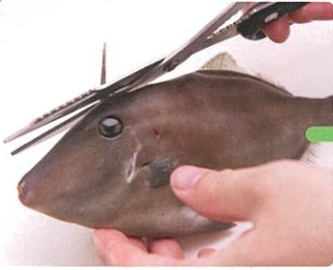
③ 身が崩れないよう、頭に向かって殻ははずす。

肝も丁寧に取り出そう

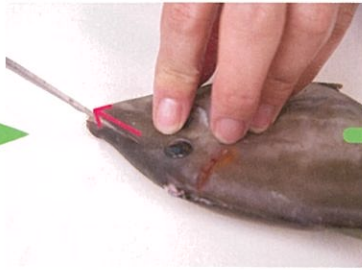
ウマヅラハギの下処理



やり方を覚えれば皮を剥がすのは簡単です。大きな肝も丁寧に取出し、調理しましょう。



①目の上のツノ(第一背びれのトゲ)を最初にはさみなどで切り落とす。



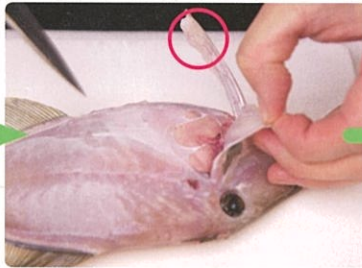
②口付近に皮をはがすための切り込みを入れる。



③②の切り込み部分から皮をはがしていく。



④皮はしっかりしているので強めに引っ張っても大丈夫。腹部は肝をつぶさないように注意する。



⑤肝を取り出しやすくするため、腹部の長い骨をはずす。



⑥肝を指で丁寧に取出す。このとき苦玉と呼ばれる胆のうは絶対につぶさないように注意して取りのぞく。調理方法によっては三枚おろしにする。

まるごとさばけばお得!

マダコの下処理



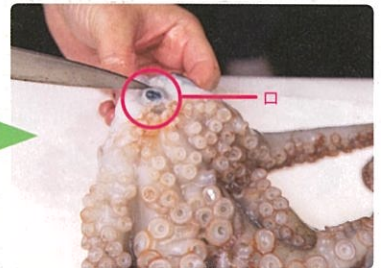
ゆでて食べる場合は足をブツ切りにしてもよいですが、鮮度のよいマダコの皮をきれいに取りのぞけば、刺身として味わうこともできます。



①吸盤の汚れやぬめりを落とすため、塩または大根おろしでもむ。一度冷凍したものはぬめりが取れやすくなるため、水洗いで汚れを落とす。



②目のすぐ上あたりに包丁を入れ、胴と足を分ける。



③目玉を取り、足の付け根にある口(黒い部分)を切り取る。



④胴は裏返し、内臓と墨袋を取り除き、きれいに洗う。



⑤足は一本ずつ切り分け、吸盤の境目に包丁を入れて足の丸みにそって回すように皮と身を切り離す。



⑥皮がむけたら、食べやすい大きさに切って、刺身に。吸盤もさっとゆでれば美味。

知っていればとても簡単！

ウシノシタの下処理

皮のはがし方を知っていると下処理はとても簡単です。皮と内臓を取り除き、三枚おろしで仕上げます。



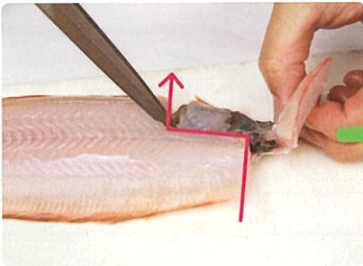
① 皮をはがす際の滑り止めに、塩を指につける。



② 頭から皮をはがす。



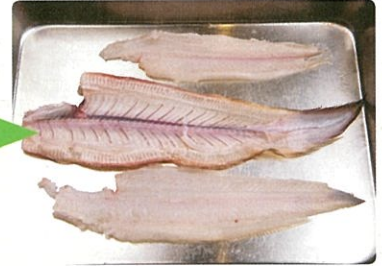
③ 反対側も同様に。



④ 頭と内臓を切り落とす。



⑤ 三枚おろしと同じ方法で身を切り分ける。



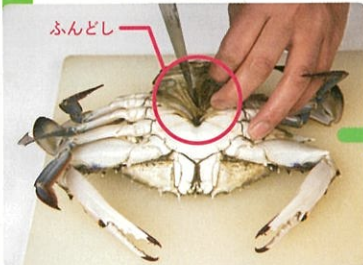
⑥ 反対側も同様にさばけば完成。大きいものは五枚おろしも可能。

すどい甲羅やトゲに注意！

ガザミの下処理



みそや内子など旨味の多いガザミ。初めてのの方は軍手を使うと安全です。



① 生きている場合はふんどのし中央に包丁を入れしめる。



② 蒸し器にガザミを裏返しに入れ、水から蒸していく。蒸しあがり後(表面)が目安です。



③ ふんどのしを取りのぞく。



④ 甲羅の間に指を入れ、下から上に持ち上げるように開ける。



⑤ えらなど不要な部分を取りのぞく。

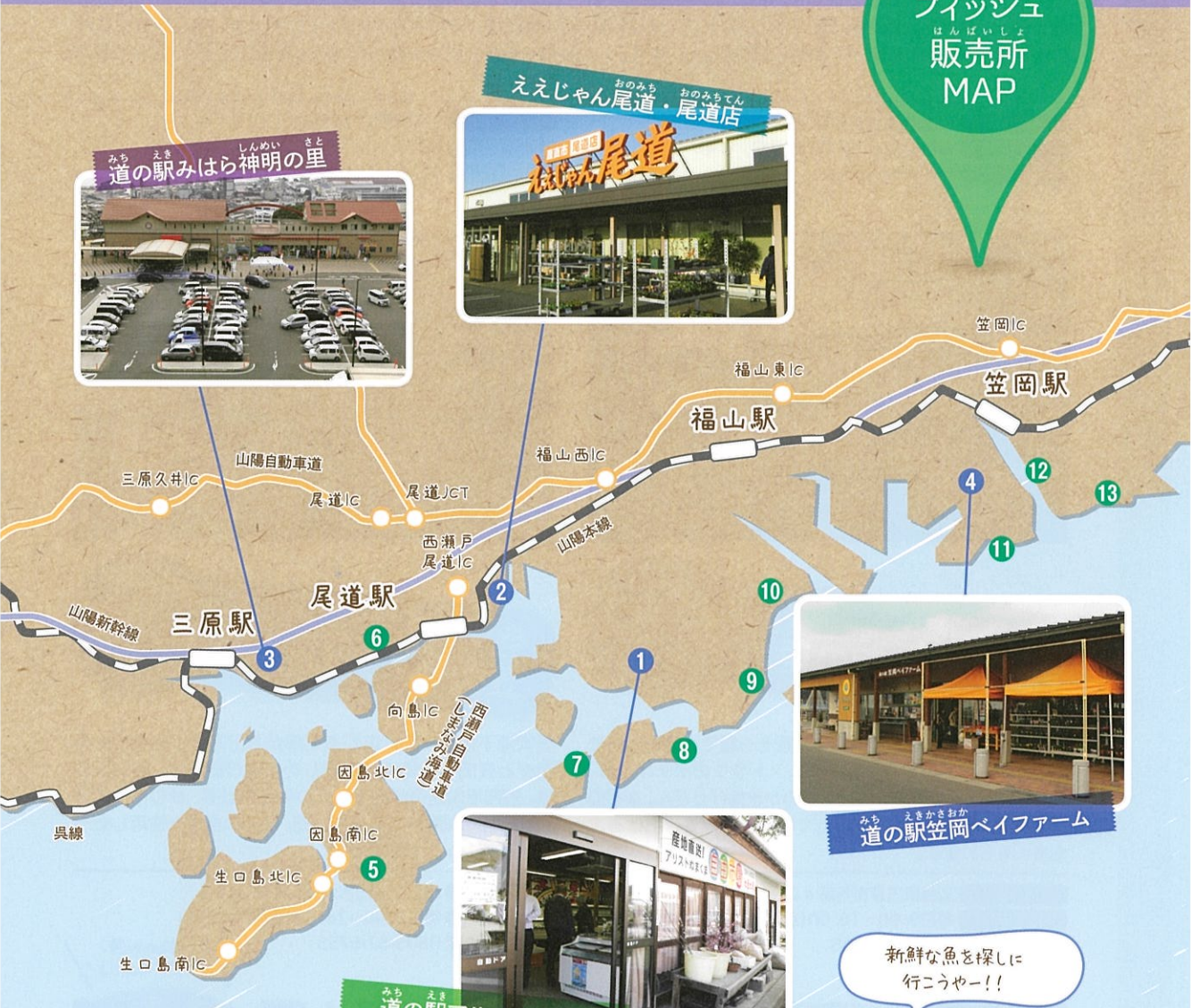


⑥ 胴を半分に分ける。用途に合わせて身や旨味のあるみそ、内子を丁寧に取り出す。

BINGO FISH 5

か い 買 い に 行 っ て み よ う !

びんご
備後
フィッシュ
はんばいしょ
販売所
MAP



道の駅 など

- ① 道の駅アリストぬまくま
- ② ええじゃん尾道・尾道店
- ③ 道の駅みはら神明の里
- ④ 道の駅笠岡ペイファーム

漁師の 直売

- ⑤ 因島市漁協新鮮市
- ⑥ おのみち新鮮組
- ⑦ 横島漁協漁師の浜売り
- ⑧ とれびち活魚市場
- ⑨ 鞆の浦漁協直売
- ⑩ 田尻あんずの里漁協朝市
- ⑪ 笠岡市漁協朝市
- ⑫ 大島美の浜漁協美の浜支所朝市 瀬戸の市
- ⑬ 大島美の浜漁協朝市



新鮮な魚を探しに
行こうやー!!

① 道の駅 アリストぬまくま



地元の漁師が福山近海で獲れた鮮度抜群の地魚を漁師自らパック詰めし、出荷しています。また、地元の農家から届く朝どれ野菜も人気の道の駅です。レストランでは時期によりませんが、地魚を使った海鮮丼を提供しています。

場所 広島県福山市沼隈町常石 1805
日時 毎日8:00~16:00(定休日/年始)
問い合わせ先 084-987-5000

漁師直送の地魚が
並んでいるよ!



② JA 農産物直売所 ええじゃん尾道 尾道店



市内6漁協が出店する水産ブース「漁師のさかな屋」には、季節ごとに尾道近海で獲れた様々な魚介類を取り揃え、その種類は年間100種類以上になります。旬と新鮮にこだわった魚介類や漁師が作った水産加工品など、数多く販売しています。

場所 広島県尾道市東尾道 13-1
日時 毎日9:00~18:00(定休日/年末年始)
問い合わせ先 0848-55-9048

食べやすくさばいた
魚もあるよ!



③ 道の駅 みはら神明の里



国道2号線沿いで唯一、瀬戸の絶景を一望できる道の駅です。三原の山海の幸を楽しめるレストランのイチオシは、「タコ天丼」「タコ天カレー」「タコのかき揚げうどん」などのタコ料理。展望デッキで揚げたての「タコ天」をほおぼる人も多くみられます。

場所 広島県三原市糸崎 4-21-1
日時 毎日9:00~18:00(定休日/毎月第3火曜日)
問い合わせ先 0848-63-8585

イチオシは
三原タコの天丼!



④ 道の駅 笠岡ベイファーム



笠岡湾干拓地一面に広がる花畑がお出迎え! 四季折々の花々と笠岡の山海の幸を楽しめる道の駅です。直売所では、笠岡港直送の鮮魚や地元の朝どれ野菜、ひじきや灰干しなど笠岡諸島の特産品を販売。地元の食材を使用したランチバイキングも好評です。

場所 岡山県笠岡市カプト南町 245-5
日時 毎日9:00~18:00(定休日/年始)
問い合わせ先 0865-67-6755

魚の詰め放題、
ちいかわもあるよ!





やっぱり鮮度が違う!!

漁師の直売



⑤ 因島市漁協新鮮市

場所 宇和部港：広島県尾道市因島土生町宇和部区
日時 毎月第1・3土曜日8:00~
問い合わせ先 因島市漁協 0845-22-0155

⑩ 田尻あんずの里漁協朝市

場所 田尻漁港：広島県福山市田尻町
日時 6~11月の第1土曜日8:00~
問い合わせ先 田尻あんずの里漁協 084-956-0333

⑥ おのみち新鮮組

場所 尾道漁協：広島県尾道市尾崎本町 16-1
日時 毎週土曜日6:00~
問い合わせ先 尾道漁協 0848-37-3337

⑪ 笠岡市漁協朝市

場所 岡山県笠岡市神島外浦 3230-8
日時 毎週火曜日9:00~※祝日の場合は休み
問い合わせ先 笠岡市漁協 0865-69-7321

⑦ 横島漁協漁師の浜売り

場所 横島各棧橋：広島県福山市内海町
日時 11~3月の毎週土日祝日13時~と年末特別開催あり
問い合わせ先 横島漁協 084-986-2008

⑫ 大島美の浜漁協美の浜支所朝市 瀬戸の市

場所 岡山県笠岡市美の浜 47
日時 毎日8:30~13:00※水日祝日と年末年始は休み
問い合わせ先 大島美の浜漁協美の浜支所 0865-67-2076

⑧ とれぴち活魚市場

場所 箱崎漁港：広島県福山市内海町
日時 4~12月の毎週土曜日8:00~
問い合わせ先 田島漁協 084-986-2304

⑬ 大島美の浜漁協朝市

場所 岡山県笠岡市大島中 1839-1
日時 毎日8:00~12:00※水日祝日と年始は休み
問い合わせ先 大島美の浜漁協 0865-67-1009

⑨ 鞆の浦浜売り

場所 鞆町内数力所：広島県福山市鞆町
日時 毎日7:00~
問い合わせ先 鞆の浦漁協 084-982-2220



各売り場ともに、売り切れ次第終了です。また、天候などにより魚が行えない場合は中止になることがありますのでご了承ください。

道の駅や直売所での お買い物ヨツ!

① クーラーボックスを持参しよう!!

クーラーボックスに氷や保冷剤を詰めて、持って行けば、家に帰っても魚が新鮮ぴちぴちのまま食べられる!!

② 食べ方を聞いてみよう!!

どんな食べ方がおいしいか、漁師さんが教えてくれます。気軽に聞いてみよう!

どうやって食べたら
おいしいんかおしえてーや

今日はどんな魚が入ってる
かねえ〜?





Setouchi

