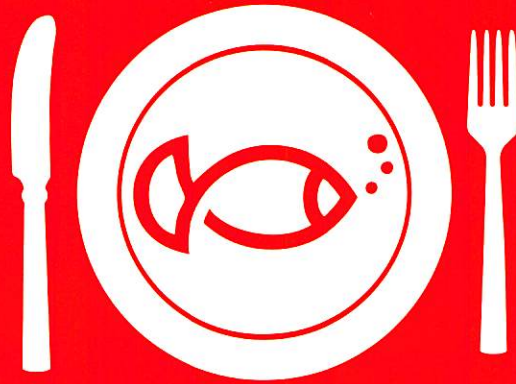


魚を食べる日

ひたちなか市では
「魚食の普及推進に関する条例」
を制定しています。



ひたちなか市は、那珂湊漁港、磯崎漁港の
2つの漁港があり、季節ごとにさまざまな
魚介類が水揚げされているお魚の街。
「魚食の普及推進の日」を定めて、魚食の
普及を通じた市民の皆さまの健康づくり
や食育を推進しています。

毎月10日は

毎月10日
魚食普及
推進日

8月8日
タコの日

10月10日
ととの日
(魚)



チャレンジ

おさかなを楽しむレシピ

春夏秋冬

～ひたちなか市で水揚げされる魚をつかって～

鯉と鯛の手こね寿司

(材料4人分)

- 鯉・鯛…各200g
- 酢飯…600g
- ガリ(又は生姜)…50g
- 海苔…全形1枚
- 醤油・わさび・炒りゴマ…各少々
- 柚子(又はレモン)の皮…適量

① 鯉は皮を引く。鯛は皮目に熱湯をかけ、冷水にとり水気をよく拭きとる。

② 一口大に切った鯉、鯛にわさび醤油を加え混ぜ合わせる。

③ 粗熱をとった酢飯に粗く刻んだ炒りゴマ、みじん切りにした柚子の皮、②を加え、手でサックリ混ぜ合わせる。海苔を散らし、ガリを添える。



katsuo



tai



spring

スズキのムニエル

(材料4人分)

- スズキ切り身…4切
- 塩・コショウ・小麦粉…各少々
- オリーブ油(又はサラダ油)…適量
- 酒(又は白ワイン)・醤油…各大匙2
- バター…40g
- レモン…1/2個

① スズキは水気をよく拭きとり、塩、コショウし小麦粉をまぶす。(余分な粉は落とす。)

② フライパンにオリーブ油を熱し、①を身から両面を焼き色がつくまで焼き、皿にとる。

③ フライパンにバターを熱し、周囲が焦げてきたら酒を加え煮立て、醤油をフライパンのふちから流し入れる。香りが出たら火を止め②にかけ、レモンを添える。



summer



suzuki

サンマのパイタ焼き

(材料4個分)

- サンマ…4尾
- 長ネギ…1/2本
- 生姜…30g
- ピーマン…小2個
- 大葉…8枚
- 酒…大匙1
- 味噌…大匙2
- 小麦粉・サラダ油…各適量

① サンマを8枚におろして包丁でたたく。長ネギ、生姜、ピーマンのみじん切りと酒、味噌を加え、さらに軽くたたく。

② ①を小判型にまとめ、小麦粉をまぶした大葉で両面を挟み、サラダ油を熱したフライパンで両面を焼く。



sanma



fall

イカのギリシャ風フライ

(材料4人分)

- イカ…2杯
- 塩・コショウ・オレガノ…各少々
- 玉ねぎ…1/4個
- 小麦粉…大匙3
- オリーブ油(又はサラダ油)…適量
- パン粉…大匙2

① イカは足とワタを抜き、皮をむいたら幅6～7mmの輪切りにして水気を拭きとり、塩、コショウをする。

② みじん切りにして水気を固く絞った玉ねぎ、小麦粉、オレガノ、パン粉と①をサックリと混ぜ合わせる。

③ 180℃に熱したオリーブ油でカリッと揚げる。



winter



ika

レシピ協力：料理研究家 千葉信一さん