

# できるから始まる 楽しい食育

宮津の漁師・本藤さんが食べてる  
獲れたて漁師飯レシピ



# (1)丹後のたこの炊き込みごはん



動画あり

## 材料（4人分）

・たこ	300～500g	
・油揚げ	1枚（30g）	
・にんじん	1/2本（75g）	
・えのき	1袋（100g）	
・米	3合	
・酒	大さじ1	} (A)
・しょうゆ	大さじ3	
・みりん	大さじ1/2	
・顆粒和風だし	小さじ1	



## 作り方

- ① 米を洗って、ザルに上げておく。
- ② （生のたこを使う場合は、たこをゆがく。）  
たこを食べやすい大きさに切る。
- ③ にんじん、えのき、油揚げを食べやすい大きさに切る。
- ④ 米を釜に入れて、水を少量加え、混ぜ合わせた（A）を加え、混ぜる。
- ⑤ 釜に③を加え、最後に②を加える。
- ⑥ 釜の4合分の目盛まで水を入れ、炊く。

## (2)季節感じる！旬の魚の煮付け



動画あり

### 材料（4人分）

- ・ お好みの魚 4切（約400g）  
\* 白身魚がよく合います。  
動画では、クロダイ、マゴチを使います。
  - ・ 酒 80ml
  - ・ しょうゆ 80ml
  - ・ みりん 40ml
  - ・ 砂糖 大さじ2
  - ・ 水 400ml
- } (A)



### 作り方

- ① 魚はうろこをとって洗い、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に (A) を入れ、煮立ったら魚を入れ、落としぶたをし、ふたをして、強火で10分～15分煮る。  
\* 落としぶたは、アルミホイルで代用可能です。  
\* 煮込み時間は、魚の大きさやお好みで調整してください。
- ③ 途中、焦げ付かないように時々鍋を揺する。
- ④ 味がしみこんだら、落としぶたを取り、1、2分煮つめてできあがり。

# (3)ネバネバ！アカモクのサラダ



動画あり

## 材料（4人分）

- ・アカモク 50g
- ・レタス 1/4個（150g）
- ・キャベツ 適量
- ・玉ねぎ 適量
- ・にんじん 適量

\*野菜はお好みで！旬の野菜を使ってください。

\*アカモクがない場合は、わかめ等でも代用できます。



## 作り方

- ① レタスを食べやすい大きさに手でちぎる。
- ② キャベツ、玉ねぎ、にんじんを食べやすい大きさに切る。
- ③ アカモクを沸騰したお湯に入れる。鮮やかな緑色になれば上げて、水で冷やす。
- ④ フサの固い部分を切り、やわらかい部分のみ、細かく刻む。
- ⑤ ①・②・④を混ぜ、器に盛りつけ、ドレッシングで和える。

〔ドレッシング〕 \*ドレッシングは、市販の和風ドレッシングで代用可能です。

### 材料

- ・たまねぎ 1/4個（50g）
  - ・しょうゆ、酢、サラダ油 各大さじ2
  - ・砂糖 小さじ1
  - ・塩こしょう 少々
- } (A)

### 作り方

- ① たまねぎをすり下ろす。
- ② ①に(A)を加えて、全体を混ぜ合わせる。

## (4)コクツと旨し！あさりのみそ汁

### 材料（4人分）

- ・あさり 300～350g
- ・みそ 大さじ2
- ・ねぎ 少量（お好みで）
- ・水 800ml



手順を写真で紹介する  
レシピスライドあり

### 作り方

- ① あさりは、水でぬめりと汚れをとり、ザルに上げ、水気を切っておく。
- ② 鍋にあさりと少量の水（約100ml）を入れ、ふたをし、沸騰させる。
- ③ あさりのほとんどが開いたら、残りの水を入れる。  
\*水が少し濁っているのが旨味のポイント！  
水を少しずつ入れて、水の量を調整してください。  
\*一気に沸騰するので、鍋から目を離さないでください。
- ④ 再び沸騰したら、みそを溶かし入れ、火を止める。  
\*みそは味見をしながら、少しずつ入れてください。  
みそを入れたあとは煮込みすぎないことがポイントです。
- ⑤ 器に盛ります。（お好みで、小口切りしたねぎを盛り付けてください。）

# (5) にとっておきレシピ！香ばしいこういかの燻製

## 材料（4人分）

- ・ こういか 200～300g
  - \* サーモンの切り身など、他の魚でも美味しくできます。
- ・ 燻製材（桜チップなど） 30g



## 作り方

（こういかなの下処理）

- ・ 皮を剥ぐ。
- ・ 足の部分はヌルヌルしているので、塩もみしてぬめりをとる。

- ① [燻製ウッドを使用する場合]  
中華鍋に手でほぐした燻製材を引き、弱火で鍋を熱しながら、バーナー、ライターなどで燻製材に火をつける。  
[燻製チップを使用する場合]  
中華鍋にアルミホイルを敷き、その上に燻製チップを並べ、中華鍋に火をつける。
- ② 網を置き、こういかを乗せる。
- ③ 燻製材の火が消えないように、少し隙間を空けてふたをし、20分～30分、弱火で燻製し、きれいな色になったらできあがり。  
\* 煙が出ているか確認してください。



手順を写真で紹介する  
レシピスライドあり