

土佐沖どれ

KINMEDAI-RECIPE

金目鯛きんめだい 釣

レシピ

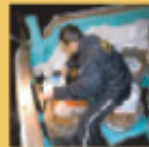


.....



キンメダイ

土佐沖どれ金目鯛



れの鮮度を食す!

キンメダイ
それは



姿形と色の美しき、
食べやすき抜群!

生食、焼物、煮物、鍋物などにして、
上質な脂ののりをお楽しみください。
色々な食べ方ができる、おいしい魚です。
うろこ以外は捨てることなし!
刺し身も絶品。焼物、煮魚、鍋物、酒蒸し、粕漬け、
干物も美味です。

高知県

芸東水産業改良普及協議会

〒781-7101 高知県室戸市浮津71

TEL 0887-22-0645 FAX 0887-22-3457



地元料理のおすすめ!



金目鯛の
焼き切れ

作り方

- ①金目鯛は3枚におろし中骨を取って4切れとする。
- ②かつおのたたきのように表面を軽く焼いてお好みで氷水につける。
- ③水分を拭き取って刺身に切る。
- ④山葵または生薬醤油でどうぞ。

金目鯛の
天ぷら



他にも、しゃぶしゃぶ、湯引き、味噌煮、中華風サラダ、ボウレ、フイヤベース等、和洋中と多様なおいしい料理が楽しめます。

私たちはこんな風にして
おいしく食べています
高知県漁協家戸女性部

煮付け



材料(4人分)

金目鯛(1kgもの).....1匹	調味料
ゴボウ.....2本	水.....800cc
ショウガ.....少々	しょうゆ.....120cc
ユズの皮.....少々	みりん.....200cc
	酒.....150cc
	砂糖.....大さじ5
	たまりしょうゆ.....50cc

作り方

- ①金目鯛はウロコ、内臓、えらを取り、ぶつ切りにして、さっと塩洗し、半分ウロコなどを水洗いする。
- ②ゴボウは皮をこそげ取り、適当な大きさに切り、水にさらす。
- ③鍋にゴボウを並べ、金目鯛を均等に敷せ、たまりを敷いた調味料を加え、蒸としぶたをして火にかける。沸騰するまで強火で炊き、あくを取り、火を弱め、薄切りのショウガを投入し蒸らしてゆく。
- ④煮汁が半分程度になったら味をみて、たまりしょうゆを加減しながら加え、味を整える。
- ⑤皿に金目鯛を盛り、水でさらしたぶつ切りのユズ皮をあしらう。甘味の勝った煮物に仕上げるとよい。

金目鯛の
炊き込みごはん



材料(8人分)

米.....0.7kg(5合)	酒.....25cc
しょうゆ.....100cc	だし昆布.....10cm
みりん.....25cc	金目鯛片身.....約250g

作り方

- ①金目鯛はウロコをひき3枚におろす。
- ②片身をしょうゆとみりん、酒につけ込んでおく。
- ③米は洗ってザルにあげておく。
- ④洗った米に昆布を入れて水加減し、金目鯛を調味料と共に入れる。
- ⑤炊き上がってから10分むらす。
- ⑥昆布を出し、金目鯛の香を取りながら混ぜる。

材料(8人分)

金目鯛のアラ
豆腐.....1丁
ねぎ.....2〜3本
みそ.....120g〜150g位
水.....6カップ

作り方

- ①アラを適当な大きさに切る。
- ②鍋に水を入れ、沸騰させ、アラを入れて茹降りにする。
- ③水6カップを沸かした中に茹降りのアラを入れ、あくをすくいながら煮る。
- ④煮立ったらみそを入れ味を整える。
- ⑤仕上げに豆腐とねぎを入れ、火を止める。

金目鯛の
あんかけ



材料(8人分)

金目鯛.....1尾
緑ピーマン.....4個
赤ピーマン.....2個
生しいたげ.....8枚
パイナップル(缶詰め)リング.....4切
玉ねぎ.....2個
スープ.....600cc
しょうゆ.....150cc
砂糖.....150cc
酢.....150cc
片栗粉.....大さじ3

作り方

- ①金目鯛はひと口大に切り、酒と塩、コショウで下味をつけ、片栗粉をまぶして揚げる。
- ②野菜は、一口大の乱切りにする。パイナップルも同様。
- ③野菜は、油で炒めて甘酢あんをかける。(この時、パイナップルも入れる。)
- ④最後に水と片栗粉でとろみをつける。
- ⑤揚げた金目鯛に野菜あんをかける。

金目鯛料理コンクール優秀賞作品

材料(4人分)

金目鯛3枚おろし片身…250g
塩……………大さじ1/2
洗し粉……………少々
ゆず酢……………50cc
大葉……………30枚
玉ねぎ……………100g
ゆず皮……………1個分

A
酢……………大さじ2
塩……………小さじ1/3
コショウ……………少々
サラダ油……………大さじ3
卵黄……………1個

作り方

- ①金目鯛に塩をふって、30分おき、身のしまったところで酢をかけて塩を洗い落とし、拭きとります。
- ②ゆず酢の中につけて15分、拭きとり、薄くそぎ切りにします。
- ③大葉10枚は糸切りにし、玉ねぎは薄く半月形に切り、塩少々をふって軽くもみ絞る。ゆず皮は表皮をすきとり糸切りにし、1個分のゆず汁を絞りかける。(色がきれいになる)
- ④大葉に野菜③を広げ、その間に金目鯛を放射状に振り、Aのあわせ調味料をかける。
- ⑤大葉で金目鯛、野菜を巻き、いただきます。

金目鯛の大葉巻き

最優秀賞



金目鯛の豆板醤炒め



優秀賞

材料(4人分)

金目鯛3枚おろし片身…250g
人参……………1本
じゃがいも……………小4個
玉ねぎ……………1個
ブロッコリー……………1株
しょうが……………1片

A
豆板醤……………大さじ1/2
酒……………大さじ2
水……………150cc
砂糖……………大さじ3
しょうゆ……………大さじ3
水溶き片栗粉……………適量
オリーブ油……………適量
小麦粉……………適量

作り方

- ①金目鯛は3cm角大に切り分け塩を少々して、更に小麦粉をつけて少量のオリーブ油で焼く。
- ②野菜は食べやすい乱切りにし、茹でる。
- ③しょうがのみじん切りを大さじ1の油で炒め、香りの出たところでAを注ぎ、ひと沸かしたところで①を入れて3分くらい煮て、①の金目鯛を加える。
- ④金目鯛が温まったところで、水溶き片栗粉で絡めよくとじる。

ここに掲載している金目鯛レシピは、「金目鯛」の消費を促進するため、平成13年度に、富山県水産振興委員会が主催した料理コンクール、ホテルでの試食会の中から選考したものです。アレンジして頂き、食卓のメニューにご利用ください。

洋食でもおいしくいただける金目鯛料理!

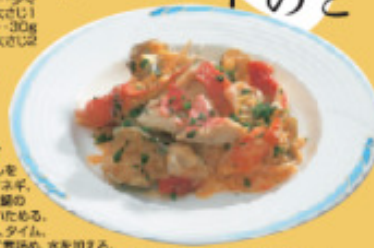
材料(4人分)

金目鯛フィレ……………240g
米……………200g
ニンニク……………1片
タマネギ……………1/4個
白ワイン……………60cc
金目鯛だし汁……………1ℓ
アサリ……………200g
カニのつめ……………8本
マッシュルーム……………8個
トマトホール……………100g
パセリのみじん切り……………少々
パルメザンチーズ……………大さじ1
バター……………30g
オリーブオイル……………大さじ2

だし汁

ニンニク……………1片
タマネギ……………1個
セロリ……………1本
金目鯛のアラ……………1g
白ワイン……………300cc
ローリエ……………1枚
タイム……………1枝
レモン……………適量
白飯コショウ……………10粒
水……………3ℓ

金目鯛とアサリのリゾット



だし汁の作り方

- ①鍋にオリーブオイルを入れてニンニク、タマネギ、セロリをいため、金目鯛のアラを加えてさらにいため。
- ②白ワイン、ローリエ、タイム、白飯コショウを入れて煮詰め、水を加える。
- ③沸いたらレモンの搾りかきを入れて弱火で30分ほど煮出してこし、2ℓ弱にする。

作り方

- ①ニンニク、タマネギのみじん切り、マッシュルームは細切りにする。
- ②金目鯛は一口大に切り、塩、コショウをする。
- ③鍋にアサリ、白ワイン、煮費の金目鯛のだし汁を入れて火にかける。アサリの口が開いたら、アサリを盛り出し、④の金目鯛を入れて火を消す(アサリは盛り用に殻付きを少し残し、あとは身を殻から外しておく)。
- ④⑤の煮汁をこし、金目鯛にだし汁の残りと合わせて鍋に入れ、火にかけて蒸めておく。
- ⑥鍋にオリーブオイルを入れて、①のニンニク、タマネギをいため、マッシュルーム、米を加えてさらにいため。
- ⑦米が透明になったら、トマトホール、⑧のだし汁を200ccほど加えて煮る。
- ⑧煮汁がなくなったら④のだし汁を少しずつ追加しながら15〜17分ほど煮込み、鍋を火から下ろしてパルメザンチーズ、バターを加えて混ぜ、塩、コショウで味を調える。
- ⑨最後に⑥のアサリと金目鯛、カニのつめを入れて混ぜ合わせ器に盛り、パセリのみじん切りを飾る。



材料(4人分)

金目鯛・フィレ……………250g
カニ肉……………80g
キャブチ……………1本
レタス……………1本
マヨネーズ……………大さじ2

マリネ液

水……………300cc
砂糖……………10g
塩……………50g
粒コショウ……………少々
フェンネル……………1枝
ディール……………1枚

ソース

トマト……………1/2個
ケッパー……………4粒
ヤッコネギ……………2本
ラッキョウ……………8粒
かじ〜イクラ……………小さじ1
ワインビネガー……………30cc
オリーブオイル……………80cc
しょうゆ……………小さじ1
塩・コショウ……………適量

金目鯛と野菜のマリネ



作り方

- ①マリネ液の材料を火にかけて冷まし、金目鯛のフィレを3粒貫通け込む(皮を返った場合は1粒程度)
- ②レタスは3mm切り、キャブチは5mm角、カニ肉はほろろし、マヨネーズであえる。
- ③トマトは種を取り1cmの角切り、ヤッコネギは小口切り、ケッパー、ラッキョウのみじん切りにする。
- ④ワインビネガー、オリーブオイル、しょうゆ、カレー(ワダラー)を加え、塩、コショウで味を整える。
- ⑤器の真ん中に②をこんもりと盛り、薄切りにした金目鯛で覆い、⑥のソースをかける。