相愛大学（大阪市）でお魚料理教室を実施

将来、学校給食や企業の社員食堂など集団給食に携わるであろう学生に、早い段階から魚料理に慣れ親しんでもらうとともに、水産物の良さを理解してもらい給食用の食材として活用してもらう事を目的として実施しました。

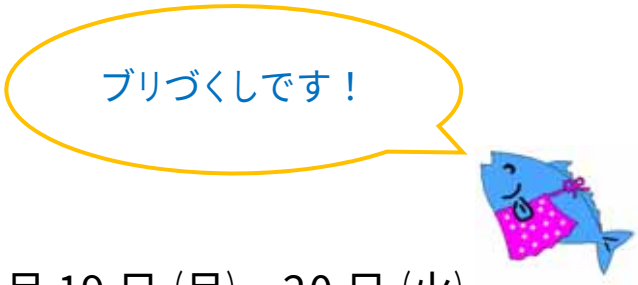
今回のお魚料理教室の講師には、地元大阪の卸売会社である株式会社うおいちの土屋さんにお願いしました。水産物を使ったメニューは、ブリの照焼き、ブリとイカの刺身、ブリの赤だし、そしてきゅうりとイカの酢の物の４品で、まさにブリづくしのメニューとなりました。

まず①大根のケンの作成、②ブリフィレを切分け、切身・刺身まで、③スルメイカの下処理の３点について講師のデモが行われました。各食材を切る際の包丁の入れ方、歯の使用部分、また刺身の盛り付け方などの説明があり学生たちは真剣な眼差しで講師の手元を見ていました。

その後学生たちは班ごとに調理に取り掛かりましたが、慣れない手つきで講師の助けを借りながら、ブリやイカの刺身を作っていました。デザートを含め５品の料理を作りその後試食となりましたが、どの料理もおいしく出来上がりました。

相愛大学　人間発達学部　発達栄養学科
お魚料理教室

今日のメニュー
ブリの照焼き
ブリとイカの刺身
ブリの赤だし
きゅうりとイカの酢の物
さつま芋とリンゴの甘煮



2015 年 1 月 19 日 (月) 、20 日 (火)

主催：国産水産物流通促進センター
（構成員　一般社団法人大日本水産会）

協力：㈱うおいち

【1】 ブリの照焼き

≪材料　５人分≫	
ブリ切身（90ｇ）5 切れ	
小麦粉	大さじ２
サラダ油	大さじ１
大根おろし 100ｇ（大根 200ｇ）	
＜タレ＞（合わせておく）	
醤油	大さじ４
みりん	大さじ４
酒	大さじ４
砂糖	大さじ２

①切身に小麦粉を薄くつける。

②フライパンを中火で熱してサラダ油をひき、切身を立てて皮を焼く。(1 分)

③次に、盛り付けた時に上になる側を下にして２分間焼き、しっかりと焦げ目をつける。

④切身を裏返して一旦火を止め、キッチンペーパーで余分な油をふき取る。弱火にしてタレを加え、蓋をして３分間蒸し煮する。

⑤蓋を取って火を強め、フライパンをゆすりながらスプーンでタレを切身に絡め、とろみが出たら完成。

⑥切身を器に盛り付け、大根おろしを添える。

【2】 ブリとイカの刺身

≪材料　５人分≫	
ブリ腹短冊	200ｇ
スルメイカ（胴）	１尾分
大根ケン	120ｇ
大葉	５枚
薄切りレモン（半月）	５枚

① ブリは平造りかそぎ造りにする。イカは両面に切り込みを入れ、縦半分に切り、横に短冊に切る。

② 器に大根ケン、大葉、レモン、ブリ、イカを盛り付ける。

【3】 ブリの赤だし

≪材料　５人分≫	
ブリかま	200ｇ
塩	大さじ 1
水	4.5 カップ
酒	大さじ３
昆布（5×10 ㎝）	１枚
大根	150ｇ
三つ葉	1/2 束
ゆず皮	1/2 個分
赤みそ	60ｇ

① ブリかまを食べやすく切り、塩を振って１０分おく。鍋に規定の水を入れ、昆布を漬けておく。

② 大根は１㎝のいちょう切り（または半月切り）。三つ葉は５㎝に切る。ゆずは皮をむいて内側の白い部分を除き、千切り。

③ ブリの塩をさっと洗い、熱湯にくぐらせて（約 10 秒）冷水にとり、鱗などを丁寧に洗う。

④ 鍋に大根、ブリ、酒を加えて中火にかけ、沸騰したら昆布を取り出してアクをすくい、弱火に落として１０分煮る（蓋はしない）。

⑤ 赤みそを溶き入れ、三つ葉を加えて火を止める。器に盛りゆず皮をあしらう。

【4】 キュウリとイカの酢の物

≪材料　５人分≫	
キュウリ	１・1/2 本
若布（もどし）	30ｇ
炒りごま	大さじ１
塩	大さじ 1/2 弱
水	２カップ
イカ（ミミ・足）	１杯分
水	適量
＜甘酢＞	
酢	大さじ２
砂糖	大さじ１
塩	小さじ 1/2

① キュウリは薄い輪切りにし 2%の塩水に
　１０分漬ける。若布は食べやすく刻む。
② イカの足・ミミと水を鍋に入れて中火に
　かけ、イカが丸まってきたら（約 70～80℃）
　火を止める。冷水にとってぬめりをよく洗い、水気を切る。
③ イカ足は１本ずつ切り分け、２㎝に切る。ミミは１㎝幅に切る。
④ キュウリの水気をきつくしぼり、イカ、若布と一緒に甘酢で和え、炒りごまをふる。

【5】 さつま芋とリンゴの甘煮

≪材料　５人分≫	
さつま芋	200ｇ
リンゴ	１個
レーズン	大さじ２
砂糖	40ｇ
バター	10ｇ
水	80ml
レモン汁	大さじ 1/2
ホイップクリーム	100ml

①さつま芋は皮をむき、１㎝の半月に切る。水にさらしてアクを抜いておく。
②リンゴは四つ割りして皮をむき、芯を除いて５㎜のいちょう切り。
③鍋に①、②、レーズン、砂糖、バター、水を加え、蓋をして煮る。煮えたら火を止め、レモン汁を加えて軽く混ぜる。
④器に盛り、ホイップクリームを飾る。

【6】 白ご飯

① 米は洗って炊飯器の目盛に合わせて水加減し、３０分浸漬する。
② 炊く。

≪材料　５人分≫	
米	2.5 合
水	適量

今日の魚①ブリ

天然ブリ

ブリは、スズキ目アジ科の回遊魚で春先に九州近海、東シナ海で生まれ、モジャコと呼ばれる稚魚となり、流れ藻に付いて海上を移動しながら成長していきます。その後、日本付近では、春から夏にかけて北上し、初冬から春にかけて南下します。餌は、イワシ、アジ等の小魚を捕食し、回遊生活を送ります。水温は、14～15℃あたりを好み、温帯の海域を泳ぎます。成魚では、体長 1m 以上、体重 10 kg以上になります。

養殖ブリ

ブリの養殖は昭和初期に始まり、現在（平成 24 年）では天然物ブリ類全体の漁獲が約 10 万ﾄﾝなのに対し、養殖物は約 10 万ﾄﾝで、養殖物の生産量と天然物は同じです。主な産地は、鹿児島、長崎、大分、宮崎などの九州各県や四国の高知、愛媛、香川など。養殖用の種苗（モジャコ）は天然産で、3月～5月頃に漁をして確保します。通常は、約1年で3kg 程度のハマチサイズ、1 年半を越せば5kg サイズのブリに育ちます。

ブリは代表的な出世魚

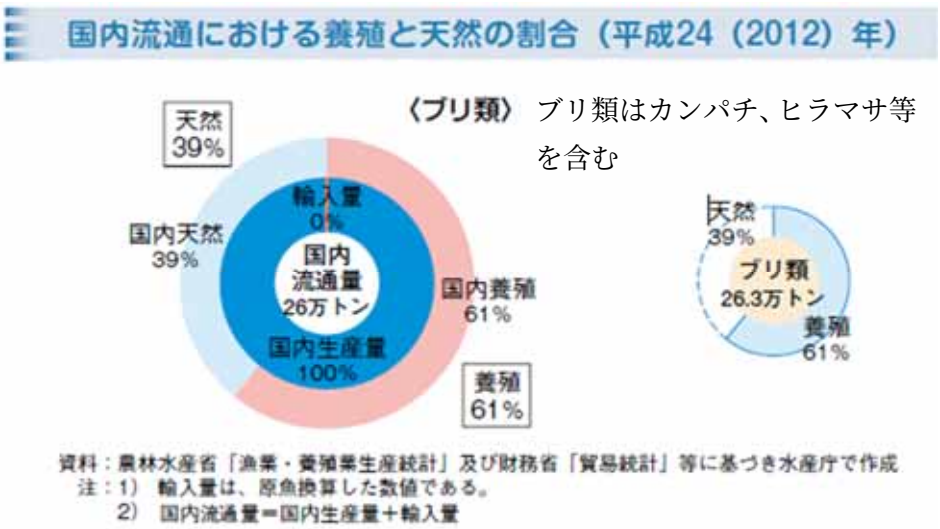
ブリは代表的な出世魚です。出世魚とは、成長するにつれて呼び名が変わる魚のことですが、江戸時代頃までは、武士や学者などを中心に出世や元服を迎える際に名前を変えることは、日本人にとって普通の事でした。成長に伴い名前を変えるということは、出世するという事であり、そのため出世魚はおめでたい席で喜ばれます。

名前は、地方によっても変わります。主な呼び名は以下の通り。

関東：ワカシ→イナダ→ワラサ→ブリ

関西：ツバス→ハマチ→メジロ→ブリ

若いころの名前は地方で変わりますが、最後はみんなブリになります。



ブリの栄養

ブリは、ＥＰＡ（エイコサペンタエン酸）、ＤＨＡ（ドコサヘキサエン酸）、タウリンを多く含んでいます。ＥＰＡは、血液の流れをさらさらにし、生活習慣病に効果があるといわれています。またＤＨＡは脳の働きを活発にさせるといわれています。タウリンは、コレステロールの代謝促進や肝臓強化に効果があります。血合肉には、普通肉の３倍の量が含まれています。

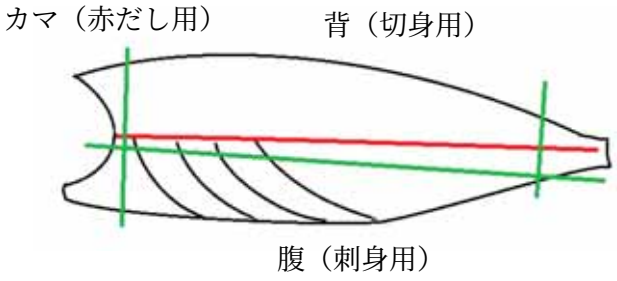
目利きの仕方

ブリを買い求める際は、切り身、お刺身が多いと思いますが、選ぶときに血合い肉が鮮やかなもの、切り口の透明感があり角がしっかり立っているものを選んでくださいね。

②スルメイカ

ぐるりと海に囲まれている日本列島は、スルメイカに包囲されていると言っても過言ではないくらいです。イカの中では漁獲が最も多く、ほぼ通年出回っています。生息に最適な温度は 15℃。秋生まれ、冬生まれ、夏生まれがおり、秋生まれが一番大きくなります。春先は九州～山陰、夏～秋にかけては東北～北海道へと北上します。旬は**麦イカ**（身が柔らかくて糸作りに最適）と呼ばれる初夏と**秋イカ**（肉厚の味のある食べ応えがあるイカ）と呼ばれる秋で年に２度あります。

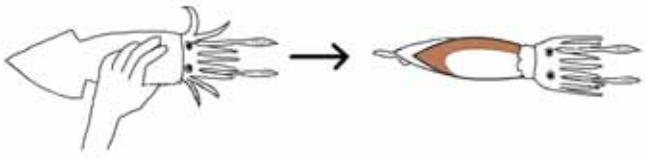
ブリの切り分け方



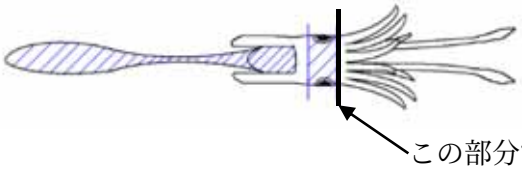
① カマを切り落とす。
② 腹骨をすき取る。
③ 背と腹に切り分ける。

スルメイカの切り方

①



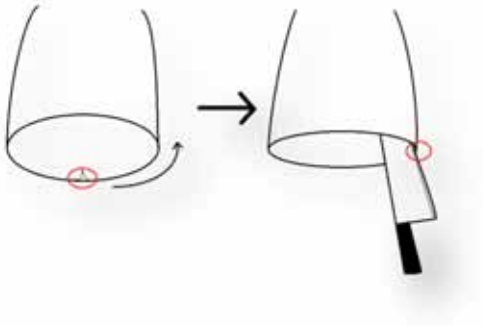
足とワタを抜く



この部分で足を切る。

② ミミをはずし、皮をむく。

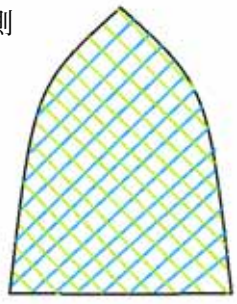
③ 切り開く。



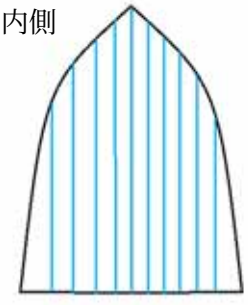
軟甲がついていた箇所に切れ目を入れ、
切れ目のある部分を横にもってきて包丁を入れ、切り開く。

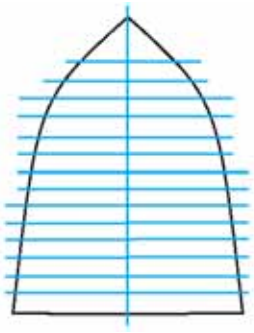
④切れ目を入れる。

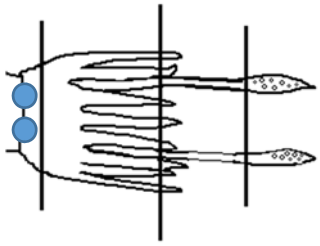
外側



内側





縦に二等分し、
横方向に刺身に引く。

⑤足を開いてくちばしを除き、足の先をそろえてカットする。