


 レシピ作成
 堀 優子
 *

 調理時間
 40分

マダイの鯛めし

材料(4人分)

マダイ	1尾
※マダイの切り身の場合は米1合に	
50g~70g使用	
塩	小さじ2
米	4合
ショウガ(みじん切り)	20g
昆布	20cm
水	4カップ
① しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ3
塩	小さじ1/2
細ネギ(小口切り)	適量

作り方

- 1 米はといで、ザルで水を切り、ショウガを切る。
- 2 マダイはうろこ、えら、内臓を除き、水で洗い、水気を拭き取り、塩をふる。
- 3 2を焼き色がつく程度にグリルで焼く。(中まで火が通らなくてよい)
- 4 土鍋に1、①、マダイの順で入れ炊く。
※最初は強火、沸騰したら弱火で20分炊いた後、火を止めて10分蒸らす。
- 5 昆布を取り出し、マダイの頭、骨を除き、身をほぐす。
- 6 5に細ネギを加え、混ぜ合わせる。

ポイント

- 土鍋がない場合は炊飯器でも大丈夫です。
- 魚のうま味イノシン酸と昆布のうま味グルタミン酸の相乗効果で、おいしさが倍増します。



ちばのおさかな図鑑

【マダイ】 タイは「県のおさかな」に指定されています。めでたい縁起物の魚として、お祝い事に欠かせない食材です。

旬カレンダー

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

 主な
 産地




マダイの月見蒸し

調理時間
30分

材料(2人分)

マダイ(切り身)	2切れ
下味	
塩	少々
酒	大さじ1
ヤマトイモ(すりおろし)	80g
卵白	2個
塩	少々
シメジ	1/2株
卵黄	2個
ミツバ(刻み)	6本

あん

だし汁	100cc
塩	少々
しょうゆ	小さじ1
みりん	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1/2
水	大さじ1
ショウガ(おろし)	小さじ1

ポイント

- 卵黄は半熟で仕上げるのが理想的です。

作り方

- 1 マダイに塩、酒をふり、10分おく。
- 2 ヤマトイモに卵白、塩を加え、よく混ぜる。
- 3 シメジは軸を取り、ほぐしておく。
- 4 1を器に入れ、強火の蒸し器で10分蒸す。
- 5 4の器に2を入れ、卵黄、シメジをのせ強火で5分蒸す。
- 6 ミツバを加え、火を止める。
- 7 鍋にAを入れ、熱し、Bを加えとろみをつける。
- 8 6に7をかけ、ショウガを添える。

材料(2人分)

マダイ	100g
水	600cc
昆布	10cm
ダイコン(薄切り)	20g
ショウガ	少々
酒	大さじ1
塩	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ1
長ネギ(斜め薄切り)	1/2本

調理時間
15分

ポイント

- アラもきれいに処理してお椀に入れましょう。

作り方

- 1 鍋にだし汁とダイコンを入れゆでる。
- 2 ダイコンが透き通ったら、ショウガ、マダイの切り身を入れる。
- 3 Aを入れ、長ネギを加え、火を止める。

だし汁の作り方

- 1 鍋に水、昆布、熱湯をかけて臭みを抜いたアラを入れ、火にかける。
- 2 沸騰寸前に昆布を取り出す。
- 3 アクを取りながら、中火で20分煮る。
- 4 火を止め、ザルでこす。



マダイの潮汁

マダイのさばき方

- 1 うろこを尾側から頭に向かって包丁で除く。(うろこ取りを使用してもよい)
- 2 胸ビレの付け根に包丁を入れ、頭を切り落とす。
- 3 腹下を切り、内臓を取り出し、水洗いをして、水気を拭き取る。
- 4 腹側から中骨の上に包丁を入れ、尾まで切り開く。
- 5 背の尾側から頭の方にかけて中骨の上に包丁を入れる。
- 6 尾の付け根に切れ目を入れ、中骨の上を包丁で切り離す。
- 7 中骨を下にして置き、裏側も同様に切る。
- 8 小骨を骨抜き等で除き、腹骨をそぎ取る。

ちょっと贅沢 ずっとちば海苔

江戸前ちば海苔



お近くの海苔問屋

千葉県海苔問屋協同組合 検索

千葉県漁連のオンラインショップ
(インターネットで購入)

千葉県漁連 海市場 検索

千葉のおさかな情報サイト

『千葉さかな倶楽部』

千葉でとれる四季の

おいしいさかなの紹介やお料理レシピ、
おいしいさかなが買える、食べられる
『千葉さかな倶楽部協力店』の紹介など、
魚に関する情報が満載です！

千葉さかな倶楽部

検索

<https://www.pref.chiba.lg.jp/suisan/sakana/>

お問い合わせ

千葉県農林水産部水産局水産課 ☎043-223-3045