

# おうちで簡単！ 川魚料理レシピ



発行：日田市食生活改善推進協議会

日田市内水面利活用推進協議会

# ヤマメの甘みそオイル包み焼き

○材料（2人分）

ヤマメ（50g）	・・・	2切
玉ねぎ	・・・	50g
サラダ油	・・・	大さじ1
★砂糖	・・・	大さじ1
★みそ	・・・	大さじ1



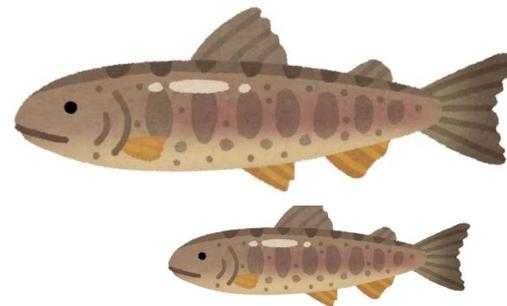
① ヤマメはぬめりを取り3枚におろす。

② フライパンにサラダ油を入れ、みじん切りにした玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。

③ ②に★を入れ、水分をとばしながら炒める。



④ アルミホイルの上にヤマメをのせ、片面に③の甘みそを塗り包んでグリルで焼く。



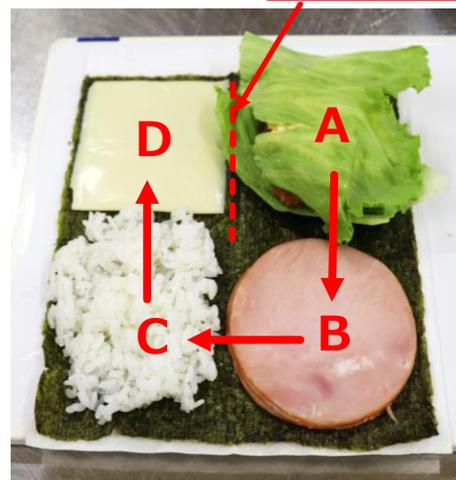
# 折り畳みおにぎり (ヤマメ)



○材料 (2人分)		
ヤマメ (50g)	...	2切れ
ごはん	...	120g
焼きのり	...	2枚
塩	...	適量
こしょう	...	適量
小麦粉	...	適量
溶き卵	...	適量
パン粉	...	適量
揚げ油	...	適量
レタス	...	100g
スライスチーズ	...	2枚
ハム	...	2枚
ゆで卵	...	1個
らっきょう	...	20g
マヨネーズ	...	大さじ2

- ① ヤマメはぬめりを取り、3枚におろす。水気を取り、塩こしょうをして、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけて油で揚げる。
- ② ゆで卵、らっきょうは好みの大きさに刻み、マヨネーズで和えタルタルソースを作る。
- ③ 切れ込みを入れたのりを広げ、右のとおり具材を置き、A→B→C→Dの順にたたんでいく。これを2つ作る。ラップに包んで半分に切る。  
 A: レタス、ヤマメのフライ、タルタルソース  
 B: ハム C: ごはん (半量) D: スライスチーズ

切れ込みを入れる



【作り方のポイント】

- ※レタスの水気はしっかり拭き取る。
- ※ご飯や具材は冷ましてから置く。
- ※各具材の間は1cm程度あけ、高さが均一になるようにならず。
- ※上から軽く押さえながら畳んでいく。
- ※切るときはラップも一緒に切る。

【たたみ方】



## 鮎の酢の物



### ○材料（2人分）

〔鮎（150g程度）	・・・	1尾
〔塩	・・・	少々
〔きゅうり	・・・	100g
〔塩	・・・	少々
大葉	・・・	2枚
生わかめ	・・・	60g
にんじん	・・・	40g
しょうが	・・・	2～3g
すりごま	・・・	少々
★酢	・・・	大さじ2
★砂糖	・・・	大さじ1/2
★薄口しょうゆ	・・・	大さじ1/2



- ① 鮎はぬめりを取り、内臓を取り出しておく。塩をして10分程置いたら、水分を拭きってグリル又はフライパンで焼く。

鮎が温かいうちに骨を取り除き身を粗くほぐしておく。



- ② きゅうりは輪切りにして塩もみする。大葉、にんじん、しょうがは細い千切りにする。にんじんは電子レンジ（600W）に1分かける。わかめは一口大に切る。
- ③ ★の調味料を合わせておく。
- ④ ②の野菜類を③で和える。
- ⑤ ④に①を加えて軽く混ぜ合わせる。
- ⑥ 器に盛り、すりごまをかける。



# 鮎のつみれ揚げ



## ○材料（2人分）

鮎（正味量）	・・・	160g
★みそ	・・・	小さじ1
★しょうが	・・・	3g
★砂糖	・・・	小さじ1/2
★しょうゆ	・・・	小さじ1/4
★酒	・・・	小さじ1/2
ごぼう	・・・	20g
長ねぎ	・・・	15g
大葉	・・・	10枚
片栗粉	・・・	8g
揚げ油	・・・	適量



① 鮎はぬめりを取り、3枚におろす。



② ①の身を包丁でたたいてすり身を作る。

③ ごぼうと長ねぎはみじん切りにする。  
しょうがはすりおろす。

④ ②のすり身に★を入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。

⑤ ④に③と片栗粉を加えて軽く混ぜ合わせる。

⑥ 大葉4枚はみじん切りにする。

⑦ ⑤を2等分にする。  
半量は6個に丸めて揚げる。  
半量に⑥を加えて混ぜ、6個に丸め大葉ではさんで揚げる。



※大葉に水溶き片栗粉をつけるとはがれにくくなる。

# 鮎の骨せんべい

## ○材料（2人分）

鮎の中骨	・・・	2尾
小麦粉	・・・	適量
揚げ油	・・・	適量
カレー粉	・・・	適量
塩	・・・	適量



- ① 鮎の中骨の水分をキッチンペーパー等でしっかりとっておく。
- ② ①の両面に小麦粉を薄くまぶしておく。



- ③ ②を中火の油でキツネ色になるまで揚げる。  
※二度揚げするとカリッと仕上がる。
- ④ 油を切り、塩またはカレー粉を振りかける。



(問い合わせ)

〒877-8601 大分県日田市田島二丁目6-1

日田市農業振興課生産流通推進係

TEL 0973-22-8211 (直通)

日田市健康保険課健康支援係

TEL 0973-24-3000 (直通)