## スタミナたいそうめん（出来上がり量：4 人前）

第 12 回全国おさかな料理コンクール　水産庁長官賞
平成 23 年度おさかな料理コンクール受賞レシピ 三重県知事賞

作り方

1. 鯛を 3 枚におろし、半身を細かく切り、ごま油大さじ 1 でカリカリになるまで炒める。
2. 残りの半身は皮をつけたまま、4 等分に切り、塩焼きにする。
3. 鍋にごま油大さじ 5 を入れ、温まったらキムチとにらを入れ、5 分ほど炒める。
4. ③にめんつゆを入れ、ひと煮立ちさせる。
5. 卵を溶き、④に入れる。
6. そうめんをゆでる。
7. ゆであがったそうめんを水洗いし、水を切る。
8. ⑤を容器にいれ、その上に①→②→わけぎの順番でちらして完成。

材料
鯛 1 尾、キムチ 400g、にら 5 本、わけぎ 2 本、ごま油大さじ 6、めんつゆ 400cc、卵 2 個、そうめん 350g

## 鯛のカルパッチョ（出来上がり量：4 人前）

作り方

1. 皮を引いた鯛をお刺身サイズにカット。
2. お皿に並べる。
3. ミニトマトをお好みの数用意し、半分にカットし、お皿にランダムに置く。
4. ソースをつくる。
   オリーブオイル　大さじ4
   レモン汁　大さじ4
   醤油　大さじ 1
   すりおろしにんにく　小さじ 1
   岩塩　少々
   ブラックペパー　少々
   を混ぜる。
5. お皿にソースをかけて刻んだ大葉をかければ出来上がり。

材料
鯛1尾、ミニトマト適量、オリーブオイル大さじ4、レモン汁大さじ4、醤油大さじ1、すりおろしにんにく小さじ1、岩塩少々、ブラックペパー少々、大葉2枚

## 鯛の南蛮漬け（出来上がり量：4 人前）

作り方

1. 鯛をひと口くらいの大きさにカットし、片栗粉をまぶす。
2. 南蛮酢を作る
   砂糖　大さじ 5
   酢　大さじ 5
   醤油　大さじ 5
   を混ぜ合わせる。
3. 玉ねぎを薄く、にんじんを千切り、大葉も細かく刻んで②に入れる。
4. 170 度の油で 3 分ほど①を揚げる。
5. ④を南蛮酢に絡めて出来上がり。

材料
鯛 1 尾、片栗粉適量、砂糖大さじ 5、酢大さじ 5、醤油大さじ 5、玉ねぎ 1/2 個、にんじん 1/2 個、大葉 2 枚、揚げ用油

## 鯛の中華風スープ（出来上がり量：4 人前）

作り方

1. 水 1 リットル程度に昆布 3 ～ 4 枚入れ、火にかける。
   沸騰する前に昆布は取り出す。
2. 3 枚下ろしをした後の頭と背骨を沸騰したお湯にいれる。
3. 15 分ほどしたら、頭と背骨を鍋から取り出し、バットに置いて冷ます。
4. 昆布と鯛の出汁に
   シャンタン　大さじ 1
   醤油　大さじ 3
   塩　少々
   を入れる。
5. お豆腐を入れ、沸騰したら卵 1 個分の溶き卵を入れ火を止める。
6. ゴマと刻みネギを振りかけて出来上がり。

材料
鯛 1 尾、昆布3～4枚、シャンタン大さじ 1、醤油大さじ 3、塩少々、豆腐 1 丁、卵 1 個、ゴマ適量、ネギ適量

真鯛

# 栄養＆レシピ

Red sea bream
nutrition and recipe

真鯛を知る
自然を食す

Fish Farm　Guest House　Fishing Experience

＼ おめでたい時だけ食べるんじゃもったいない!! ／

# 栄養価の高さは魚類でトップクラス!!真鯛!!

■ **ＤＨＡやＥＰＡの含有量多し！**
脳の機能、記憶力の向上や認知症の予防にも！

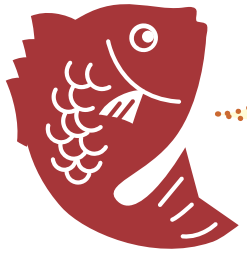
■ **タウリン**
生活習慣病予防になる。血液中の脂質やコレステロールを減少させ血液をさらさらに保つ効能あり。

■ **カルシウムとマグネシウムとリン**
一緒に摂る事で丈夫で健康な歯や骨を作ります。

■ **ビタミンAで強い抗酸作用があり**
**アンチエイジング効果も**

■ **ビタミンDは丈夫な骨作りの**
**お手伝い神経伝達が正常に**

# 真鯛といえば良質なタンパク質がたっぷり!!



消化吸収が良く、
胃にやさしいので
赤ちゃんの離乳食から
ご年配の方まで
召しあがって
頂けます。

■ **タンパク質たっぷりな真鯛を食べると良いことだらけ**

■ **タンパク質は体すべての細胞の材料になるため、今よりも健康的で美しい髪、皮膚を手に入れることができます。**

- 免疫力を高める効能、アミノ酸が豊富
- 疲労回復
- 筋肉の成長や修復、強化に効果あり

アスリートはもちろん、
スポーツをする方、スポーツ少年にも
食べてほしい！

YouTube
チャンネル
レシピや漁師体験を
発信中！
YouTube 友栄水産

まるきんまる
公式LINE
友だち追加で
特典あり！
https://lin.ee/jVgnlRX

ポケット
マルシェ
魚のオンラインショップ
https://poke-m.com/producers/66410

まるきんまる
漁師のいる
ゲストハウス
https://marukinmaru.com

有限会社 友栄水産
〒516-1305 三重県度会郡南伊勢町阿曽浦345
tel 090-7850-4064
mail marukinmaru.fisher@gmail.com
https://yuuei.co.jp