いよかん真鯛&スズキ レシピBOOK

今すぐ食べたい！ 作りたい！

おうちごはん

八幡浜産のいよかん真鯛とスズキをつかったレシピを紹介！

八幡浜の美味しい魚を食べてみませんか!!

JF八幡浜

八幡浜の
美味しい魚を
食べてみませんか!!

いよかん真鯛&スズキ レシピBOOK

CONTENTS

2 目次　CONTENTS

3 鯛&スズキについて

4 いよかん真鯛&スズキについて

6 いよかん真鯛のバターポン酢ソテー

7 いよかん真鯛の野菜蒸し みかん味噌だれ

8 いよかん真鯛のトマトコチュジャンホイル焼き

9 いよかん真鯛のフルーティカルパッチョ

10 スズキの大きな茶碗蒸し

11 スズキのアスパラペペロンチーノ炒め

12 スズキの甘酢あん炒め

13 レシピ監修者紹介／JF八幡浜からのメッセージ

14 シーフードセンター八幡浜の商品紹介

15 おいしい魚の選び方のコツを知ろう！

●計量単位は大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。

●小麦粉は、薄力粉を使用しています。

●電子レンジのワット数や加熱時間はメーカーや機種によって異なりますので、様子を見て加減してください。
また、加熱する際は、付属の説明書に従って耐熱性の器やボウルなどを使用してください。

●カロリーはフィーレ250gを目安に計算しています。

鯛

〈分類〉スズキ目タイ科マダイ属

真鯛〈マダイ〉の特徴はなんと言っても薄紅色の体色。
この色は抗酸化作用があると話題のアスタキサンチンの色素に由来しています。
歯ごたえのある身は、高タンパクで低脂肪で、特に頭の部分はDHAやIPAなどの不飽和脂肪酸を多く含んでおり、かぶと焼きやあら煮などがおすすめです。
鯛は頭から皮までまるごと美味しい魚の王様！ぜひまるごと調理にもチャレンジしてみてくださいね！

真鯛以外にも美味しいタイがいっぱい！

黒　鯛〈クロダイ〉呼び名：カイズ、チヌ、チン、ホンチヌ
黄　鯛〈キダイ〉呼び名：コダイ、バンジロ、ベンコダイ、レンコダイ、マキン
血　鯛〈チダイ〉呼び名：エビスダイ、ハナダイ、ホンチコ、チコダイ
甘　鯛〈アマダイ〉呼び名：オキツダイ、グジ、グズナ、アマ
糸縒鯛〈イトヨリダイ〉呼び名：テレンコ、ボチョ、イトヒキ
金目鯛〈キンメダイ〉呼び名：アカギ、アカギギ、キンタロウダイ
石　鯛〈イシダイ〉呼び名：シマダイ、ナベ、コウロウ

タイと名のつく魚は非常に多く、いずれも味の良い魚として人気があります。
食卓で食べ比べをしてみてはいかがですか？

鱸

〈分類〉スズキ目スズキ亜目スズキ科スズキ属

〈呼び名〉セイ、ハネ、マダカ、ススキ、シーバス、セイゴ、フッコ（幼魚）
どちらかというと天然魚のイメージが強い鱸、釣り魚としても人気。
鱸は成長とともに呼び名が変わる「出世魚」。
生まれたてから1年くらいをコッパ、セイゴ、2年魚をフッコ、3～4年以上をスズキと呼びます。

どちらかというと関東で高級魚として人気で、愛媛では真鯛より食卓に上がる機会は少ないですが、
ぜひこの機会にメニューのひとつにしてはいかがですか？

豊かな漁場として知られる宇和海

瀬戸内海と太平洋をつなぐ宇和海は、太平洋から黒潮が流れ込むため栄養素やミネラルが豊富。黒潮の流れによって常に浄化された海は、魚にとって非常に恵まれた環境です。そんな宇和海は複雑な入江を持つ典型的なリアス式海岸は絶好の養殖場です。

ほのかに柑橘が香る、いよかん真鯛

愛媛県の養殖真鯛の生産量は日本一（2015年現在で約3.5万トン）。
西日本有数の漁獲量を誇る八幡浜港に拠点を構える八幡浜漁業協同組合では、2016年2月に八幡浜漁協養殖ブランド推進協議会を立ち上げ、「いよかん真鯛」のブランディングに取り組んできました。

伊予柑食べて
美味しくなったよ！

愛媛の顔である柑橘、なかでも「伊予柑」を鯛のエサに配合し、
魚にご当地の風味をつけました。
ほんのりと柑橘が香るいよかん真鯛は、他に真似のできないオンリーワンの鯛です。

いよかん真鯛の特徴

いよかん粉末の力により	①βクリプトキサンチン（疾病リスクの低減） ②ヘスペリジン（柑橘に含まれるポリフェノール）
植物原材料主体等のエサにより	①さっぱりとした味（臭みの低減） ②肉質の改善（歯ごたえUP）

スズキ もすくすく育っています！

宇和海が水温の関係等でスズキ養殖の適地になったことで、一気に生産が増えたスズキ。2015年の八幡浜管内の水揚量は4万尾でしたが、翌年は約3倍の11万尾に増加し、関東を中心に引く手数多の人気者になっています。愛媛では鯛に比べ馴染みの薄い魚かもしれませんが、出世魚で、縁起がよく、江戸時代から愛されてきた高級魚のひとつ。マダイやヒラメにも劣らない美味な白身魚です。

スズキの特徴

○身は透明感のある白身、身質は「鯛」に似てやわらかくあっさり！
○皮にも旨味があり！
○ビタミンAの含有量が多く、そのほかビタミンDも比較的多く含まれます（特に皮の部分）！

そんな「いよかん真鯛」＆「スズキ」を使った
ご家庭でできるレシピを紹介していきます♪

Recipe Of Sea Bream

バターのコクとポン酢の酸味でご飯がすすむ！

いよかん真鯛のバターポン酢ソテー

材料（2人前）

鯛フィーレ ……1/2枚
じゃがいも ……中1個
玉ねぎ ……1/2個
コーン ……1/2缶
塩コショウ ……適量
小麦粉 ……適量

オリーブ油 ……大さじ2
バター ……20g
ポン酢 ……大さじ4

1. 鯛を2切れにし、両面に塩コショウをして全体に小麦粉をまぶす。
2. じゃがいもは拍子木切り、玉ねぎはくし切りにする。
3. オリーブ油大さじ1をフライパンで温め、じゃがいも、玉ねぎを焼き色がつくまで火を通して取り出す。
4. 残りのオリーブ油大さじ1とバター 10gを温め、鯛を両面焼き色がつくまで火を通して取り出す。
5. 残りのバター 10gとポン酢を沸騰させ、コーンとともに盛り付けた③④の上からかける。

鯛フィーレ／じゃがいも／玉ねぎ／コーン

1人分 塩分 約3.44g／カロリー 355kcal

Recipe Of Sea Bream

みかんのさわやかな香りがあう！ヤミツキになるかも？

いよかん真鯛の野菜蒸し みかん味噌だれ

材料（2人前）

鯛フィーレ …… 1/2枚
塩 …… 少々
えのき …… 1/2パック
長ネギ …… 10cm
にんじん …… 30g
豆苗 …… 1/2パック
酒 …… 大さじ2
しょうゆ …… 大さじ1

麦みそ …… 50g
砂糖 …… 20g
みりん …… 大さじ1
酒 …… 大さじ1
みかん果汁 …… 大さじ3
みかんの皮（刻んだもの）…… 1個分

1. 鯛を2切れにし、軽く塩をまぶしておく。
2. 長ネギ、にんじんは細切りし、えのきはほぐしておく。
3. 耐熱皿に長ネギ、にんじん、えのき、豆苗の半量を敷いて鯛をのせ、残りの半量を上からかぶせて鯛を挟むように覆い、酒としょうゆをふりかける。
4. ラップして600Wで8分レンジ加熱する。
5. 麦みそ、砂糖、みりん、酒をよく混ぜて鍋で沸かし、みかん果汁とみかん皮を加えてみかん味噌だれを作り、4 にかける。

鯛フィーレ／えのき／長ネギ／にんじん／豆苗／みかん

1人分 塩分 約3.75g ／カロリー 203kcal

Recipe Of Sea Bream

ピリ辛の中に鯛のうまみしっかり！ごはんがすすみます。

いよかん真鯛のトマトコチュジャンホイル焼き

材料（2人前）

鯛フィーレ	1/2枚
ミニトマト	4個
玉ねぎ	1/2個
キャベツ	2枚
酒	大さじ2
コチュジャン	大さじ2
トマトケチャップ	大さじ1
すりおろしにんにく	小さじ1
ごま油	小さじ1

1. 鯛を2切れにし、玉ねぎ、キャベツは食べやすい大きさに切る。
2. アルミホイルにごま油を薄くぬり、鯛の皮面を下にして乗せる。
3. 鯛の上から玉ねぎ、キャベツ、ミニトマトをのせ、混ぜ合わせた調味料を上からかける。
4. アルミホイルを隙間なく閉じてフライパンにのせ、ふたをして中火で7～8分蒸し焼きする。
※お好みでピザ用チーズをのせてもよい

鯛フィーレ／ミニトマト／玉ねぎ／キャベツ

1人分　塩分 約1.75g ／カロリー 196kcal

Recipe Of Sea Bream

おうち時間をたのしもう！ホームパーティにもオススメ。

いよかん真鯛の フルーティカルパッチョ

材料（2人前）

鯛フィーレ …… 1/2枚
キウイフルーツ …… 1個
イチゴ …… 3粒
旬のかんきつ …… 100g
ベビーリーフ …… 適量

オリーブ油 …… 大さじ2
レモン果汁 …… 大さじ2
砂糖 …… 小さじ1/2
塩 …… 小さじ1/3
黒こしょう …… 適量

1. 鯛の皮をとって薄切りし、リーフとともに皿に盛り付ける。
2. キウイ、いちご、かんきつなど旬のフルーツを食べやすくスライスして盛りつける。
3. 全体に黒こしょうをふり、乳白色になるまで混ぜ合わせたソースをかける。

鯛フィーレ／キウイフルーツ／イチゴ／旬のかんきつ／ベビーリーフ

1人分 塩分 約1.0g ／カロリー 277kcal

Recipe Of Sea Bass

大きくつくるので華やかです。おもてなしにも。

スズキの大きな茶碗蒸し

材料（4人前）

スズキフィーレ …… 1/4枚
むきエビ …… 5尾
しいたけ …… 2枚
三つ葉 …… 1/2把

卵 …… 4個
だし汁 …… 350cc
酒 …… 大さじ1
塩 …… 小さじ2/3
砂糖 …… 小さじ1
薄口しょうゆ …… 小さじ1/2

1. スズキは約1cmの厚さに切る。しいたけは薄切り、三つ葉は3cmに切る。
2. 卵を割りほぐし、だし汁と調味料を混ぜ合わせたらザルでこす。
3. 耐熱の器にスズキ、えび、しいたけを入れて②の卵液を注いだら三つ葉をちらす。
4. 器にラップをして600Wで5分レンジ加熱し、そのまま200Wで7～8分加熱する。（卵液の固まり具合によっては加熱時間を増やすなどして調節する）

直径20㎝程度の丼
スズキフィーレ／むきエビ／しいたけ／三つ葉／卵

1人分　塩分 約1.21g ／カロリー 133kcal

Recipe Of Sea Bass

アスパラのシャキシャキ感がスズキにあう！おつまみにも。

スズキのアスパラペペロンチーノ炒め

材料（2人前）

スズキフィーレ	1/2枚
塩	小さじ1/2
黒こしょう	適量
小麦粉	適量
アスパラ	2本
にんにく	1片
鷹の爪	1本
オリーブ油	大さじ2
白ワイン	大さじ1

1. 食べやすく切ったスズキに塩と黒こしょうをふって馴染ませたら、全体に小麦粉をまぶしつける。
2. にんにく、鷹の爪はスライスし、アスパラは3～4cm長さに切る。
3. 冷たいオリーブ油ににんにくと鷹の爪を入れて温め、香りが出たら焦がさないように取り出す。
4. スズキを加えて表面に焼き色がついたらアスパラと3を戻し、白ワインを入れて約1分蒸し焼きする。

スズキフィーレ／アスパラ／にんにく／鷹の爪／白ワイン

1人分 塩分 約1.5g ／カロリー 210kcal

Recipe Of Sea Bass

あっさりしたスズキと甘酢あんがあう！

スズキの甘酢あん炒め

材料（2人前）

スズキフィーレ …… 1/2枚
玉ねぎ …… 100g
にんじん …… 50g
ピーマン …… 1個
パプリカ …… 1/2個
片栗粉 …… 大さじ2
酒 …… 小さじ1

水 …… 50cc
酢 …… 大さじ2
砂糖 …… 大さじ2
オイスターソース …… 大さじ1
しょうゆ …… 大さじ1
片栗粉 …… 小さじ1

揚げ油 …… 適量

1. 一口大に切ったスズキに酒をもみこみ、片栗粉をまぶす。
2. 中温（約170度）の油で1をさっと揚げる。食べやすく切った野菜も軽く素揚げする。
3. 水と調味料をフライパンに入れて沸騰したら具材を入れ、全体に絡めるように炒め合わせる。

スズキフィーレ／玉ねぎ／にんじん／ピーマン／パプリカ

1人分 塩分 約2.1g ／カロリー 270kcal

レシピ監修

近藤路子 Michiko Kondo

株式会社フードスタイル代表
フードコーディネーター

愛媛の農産物や郷土料理などの食文化に精通し、さまざまなフードコーディネートやレシピ開発を手がける。料理番組監修の他、企業イベント、製品プロモーションに関わるレシピ提供を行う。

魚を使った「おうちごはん」にチャレンジ！

おうちごはんを楽しんでほしい!!
家族みんなで食卓を囲んでほしい!!
魚をもっと食べてもらいたい!!

そんな思いで、このレシピ BOOK の企画を着手し、フードコーディネーターの近藤路子さんに**「鯛とスズキを使った家庭料理」**のレシピをお願いしました。
魚離れが進んで行く中で、なかでも水産王国である愛媛県民の皆さんには、愛媛で獲れる美味しい魚をたくさん食べてほしいと思っています。
このレシピ BOOK を見てもらって、**「よし！今日は魚を使ったおうちごはんを作ってみよう！」**なんて思っていただけたら、**1回でも多く愛媛の新鮮で美味しい魚が食卓に並んでくれたら**、**美味しい魚を食べて家族みんなが笑顔になってくれたら**、それが私たちの何よりの喜びです。

八幡浜漁業協同組合　スタッフ一同

JF八幡浜の取組み

八幡浜漁業協同組合（以下JF八幡浜）では、商品開発にも取り組んでいます。
JF八幡浜の加工部が、管理運営している「シーフードセンター八幡浜」では、魚の一次加工（フィーレ加工等）や水産加工品の試作・開発などをおこなっています。

大島プレミアムポテトチップス
300 円（税込）

アゴラマルシェ・セブン-イレブン Kiosk 八幡浜駅店（八幡浜市）、佐田岬はなはな（伊方町）、石鎚SA(上り)等で販売中

八幡浜市にある唯一の有人島、大島で陸上養殖された高級「スジアオノリ」をふんだんに使用し、芳醇な磯の香が際立つ逸品です。他では味わうことのできない特別なポテトチップスをお楽しみください。

八幡浜いよかん鯛めし（1人前・冷凍）
648 円（税込）

アゴラマルシェ（八幡浜市）で販売中

JF八幡浜と八幡浜高校商業研究部A★KINDの共同開発で生まれた商品。いよかん真鯛の冷凍切り身とマーマレードの入ったタレがセットになっています。存分に柑橘の香りをお楽しみいただける商品です。

特製胡麻だれ　鯛茶漬け（4人前・冷蔵）

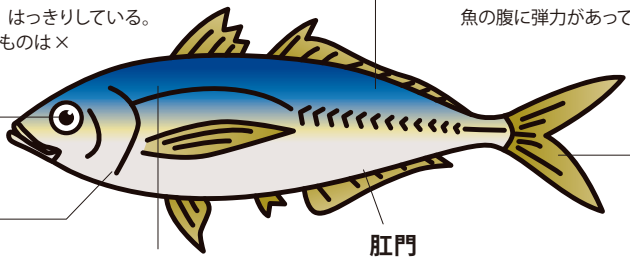
現在は八幡浜市ふるさと納税でのみの販売

しっとりとまろやかな味わいの愛媛県産真鯛の切身を特製胡麻だれとおだしでいただくお茶漬けセットです。
特製胡麻だれとだしは全て手作業で丁寧に作っており、真鯛の風味を際立てる上品な味に仕上げました。冬は暖かいおだしで！夏は冷やしたおだしで！ご飯のみご準備いただくだけで、季節を問わず手軽に美味しい真鯛のお茶漬けがお楽しみいただけます。

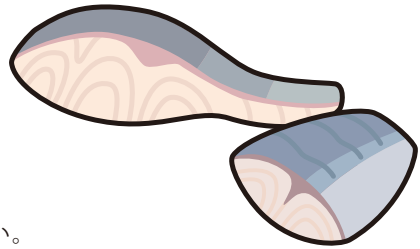
おいしい魚の選び方のコツを知ろう！

《 皮の模様が鮮やかな魚をゲット!! 》

【1尾で購入する場合】



【切り身で購入する場合】



- 皮の模様がくっきり見える。
- 身に張りがある。
- 切り口が鮮やかで身が締まっている。
- 血合いがくっきり見える。
- トレイに余分な水分（ドリップ）が溜まっていない。

いよかん真鯛&スズキ レシピBOOK

2021年3月発行

発　　行　　八幡浜漁業協同組合

レシピ監修　　（株）フードスタイル

撮　　影　　吉川道成　クリエイトオフィス ワイズ

編集･印刷･製本　　（株）豊予社

参 考 文 献　　日本の食材帖／主婦と生活社

八幡浜の
美味しい魚を
食べてみませんか!!

いよかん真鯛&スズキ
レシピBOOK

JF八幡浜

2021年3月発行

発 行

八幡浜漁業協同組合