

一生幸せになれる料理147

お魚イラストレシピ 大百科



「アッ」

どろゴーン

うみゃい!

大垣友紀恵

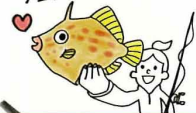


さばき方も
くわしいね!

え!?



フユ!



つり人社

おかげさまで
6万部突破!

ようこそ、
魚料理の
ワンダーランドへ!

イラストで
パツと
わかる!

特別仕様
180°
ひらく

お魚料理が
したくなると
大好評!

まったく新しいスタイルの お魚料理本

著者は、ANAマリンジャンボを12才で描いた天才デザイナー!

Lovely Fish - No.02

輝きに満ちた美体! うまさ抜群!
捌くの簡単! の三拍子

アルミホイル
超え!

TACHIUO

ひとことていうと
モテ魚

タチウオ

みんな一度はタチウオに恋をする

テクニカルな
金釣りか! さらに
話を面白くする



どろろゴーン



地球上にこんなにピカピカの生物 いたの!?

宇宙人!?

超絶カッコイイ 光輝き!

↑ 釣りにて感動

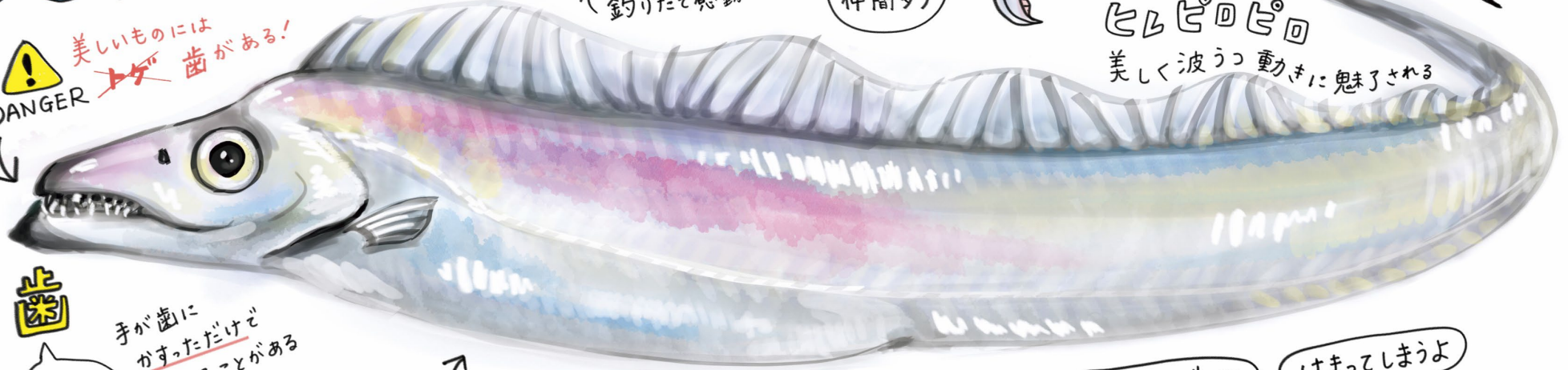
タチウオモ
ニンゲンモ
立ッテルカラ
仲間ダナ



ヒレピロピロ

美しく波うッ動きに魅了される

! DANGER
美しいものには
歯がある!



歯

オレに
角虫れと
ケガ
するぜ!

手が歯に
かすただけぞ
切れることがある
ので注意!
釣れた時も
料理の時も

↑ この太ったお腹にも宝が 入っている

超絶!! おいしい さは"くのが"ラク!

脂ジュワジュワ

まずはぜひ

たべてみて

炙り刺身 + 塩焼き

はまってしまふよ



だいたい
指**5**本以上の太さ
120cm以上の長さの
タチウオを

敬意を表して



ドラゴンは
脂がのってる♡

うるこなし

ブツ切りOK

え!?!
キッチンバサミ
1本で
さばける



すぐたべられる

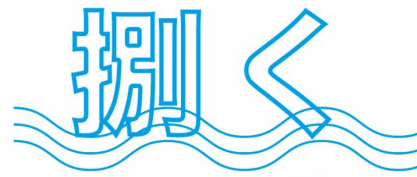
まるで 魚界のバナナ!?

旨味の
ビッグ"ウェーブ"が
押しよせる



必読!!

チョキチョキ製法

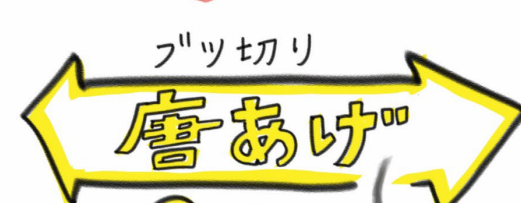
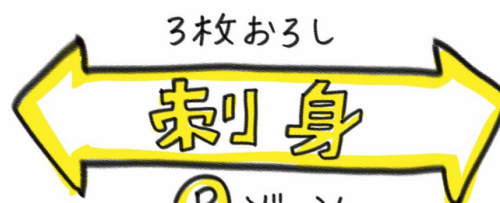


キッチンバサミで 超かんたん!!

たくさん釣れても
これで安心

こんなに食べ
やすい魚っているの?

3つ にカット



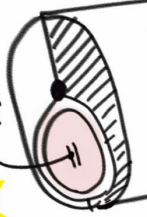
最初に

歯が鋭利
なので
口をカット



↑カマは
スプーン
目し

内臓



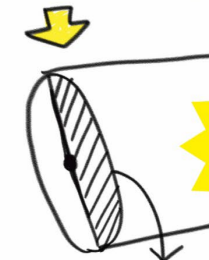
境目
(肛門)まで
内臓が
入っている分、
腹身がうすいつまり
お刺身にするには
手間がかかる。

脂が
じゅわ
じゅわ

一番脂が乗っている = 塩焼きが最高!!

ここはブツ切りにして、

断面



高品質
かつ
万能部位!

三枚におろしやす
いので お刺身に最適!



ヒレまで
サクサク!

だんだん糸細くなって
さっぱりしていくので
ブツ切り唐揚げ

脂が **高い**

← 豆頁に近いほど脂ノリノリ

脂が **すっきり**

※B・Cゾーンはカットだけで保存可能(P.60)

② ゾーン ③ ゾーン

え!? もう おわり!! /

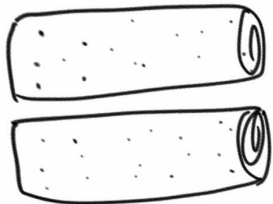
水でよく洗う



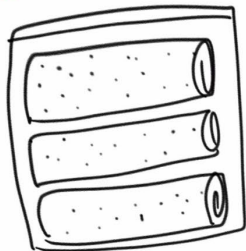
キッチンペーパーで
水気を
しっかり拭く



早すぎ完成!



キッチンペーパーに
1つずつくるんで



密閉袋に入れて
チルドで保管

(あれは「パストリーゼ」する
右ページ参照)

(袋のサイズに合わせて
タチヨオもう1回半分に
切るのもアリだよ
フォキペン)

捌く

ミニコラム1: 食品除菌



手づくりの ← 防腐剤なし
お菓子やパンに
直接噴霧して 細菌の増殖
を抑えられる 77%アルコール
パストリーゼ

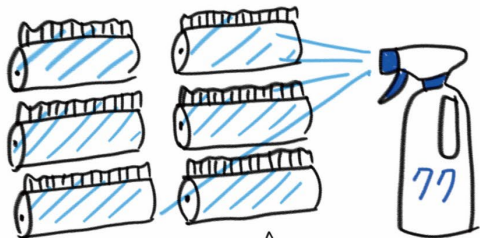
ある日、タチウオが言った



釣りたての魚は
魚のにおいなんて
ほまないさ!

good
とくに

魚くささが
出にくかった



皮まで生食
するし

海の雑菌
おさえて
おけたら

手の雑菌も
つけちゃったし

それから裏表にシュ〜っしてから保管します



どの魚にも

釣り人ならではの役立ち情報でした〜!

(注) アニサキスの予防にはなりません。

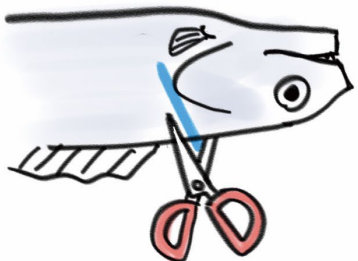
脂ノリノリ
激旨!

Aゾーン

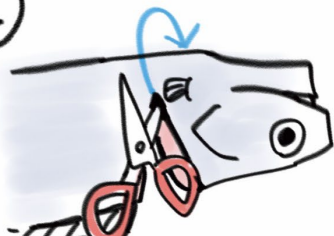
をさばく / 早く焼こ〜よ

捌く

① 頭の上をカットし

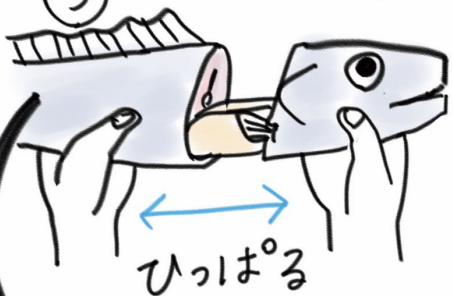


②

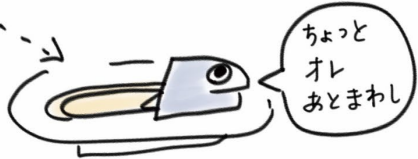


そこから上側の腹身
だけにハサミを入れて
内臓を傷つけない
ように腹身を一周カット

③



ひっぱる



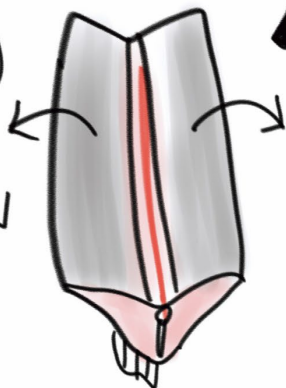
ちょっと
オレ
おとまわし

④ 身

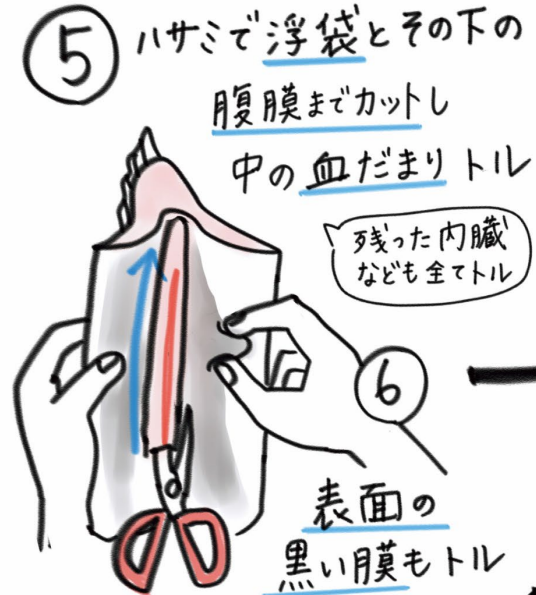


腹側
フォキフォキ

OPEN



⑤



ハサミで浮袋とその下の
腹膜までカットし
中の血だまりトリ

残った内臓
なども全トリ

⑥

表面の
黒い膜もトリ

⑦



よく
あらう

白

⑧

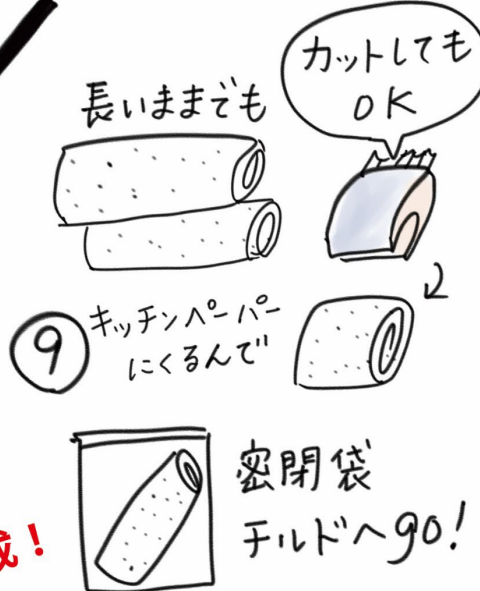


フキフキ

キッチン
ペーパーで
水気トリ

あれば「パストリーゼ」
ベムリ

⑨



長いままでも
OK

キッチンペーパー
にくるんで

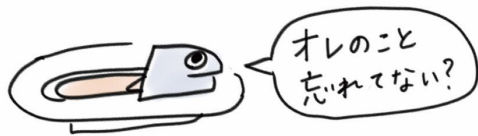
密閉袋
フリドへGO!

完成!

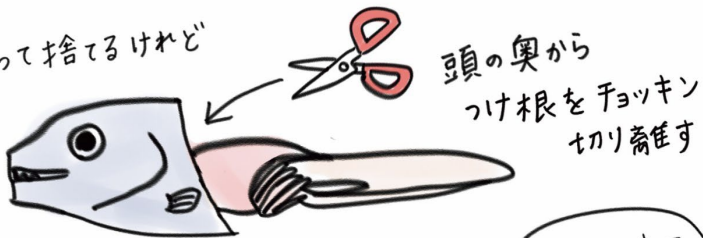
TACHIUO

ドラゴン級から

お宝ゲットTime



内臓は取って捨てるけれど



ただし、

卵・肝・白子が入っていれば
お宝的珍味なのだ!

ないことだつてあるよ

季節による

卵

原寸の
1/3表示



メスにしか入っていない!! 春~夏のドラゴンに
巨大卵が入っている

待てました!
ガリックパスタ
P.94

白子



オスにしか入っていない!! これも春~夏・煮付最高。 #好き

P.122

肝

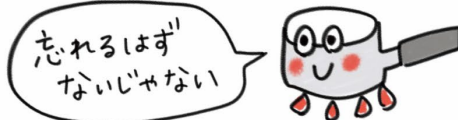


たまに 大きい



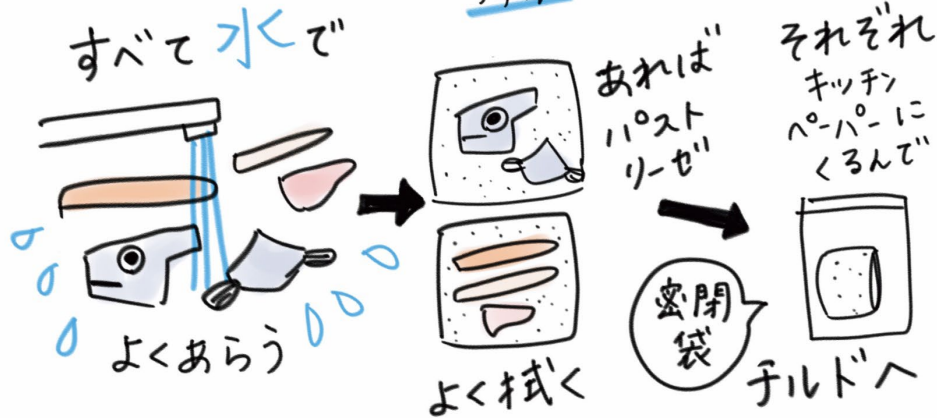
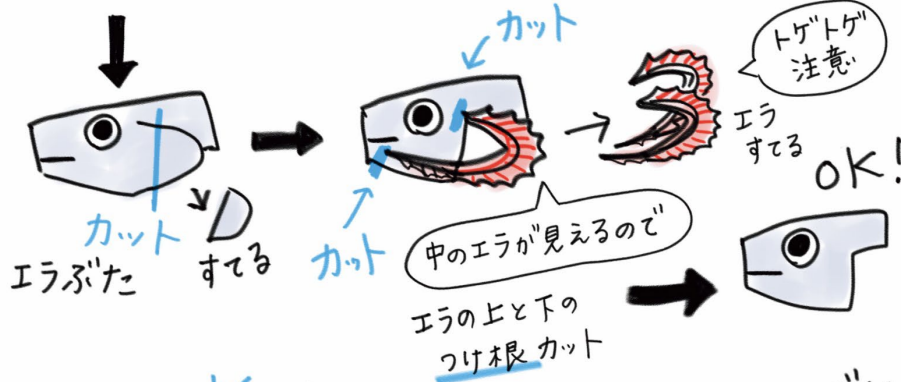
小さい
塩焼き鳥風が最高。
肝パテも作れる。

P.96

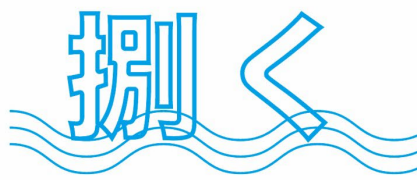


捌く

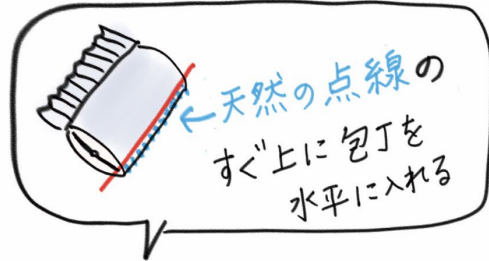
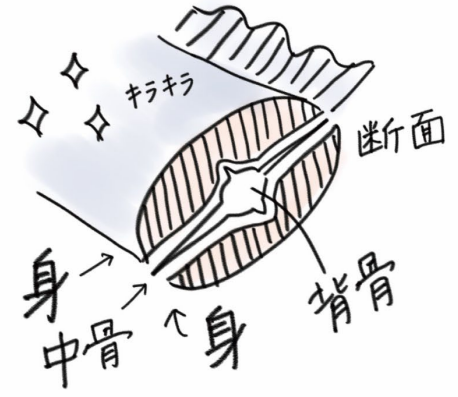
スープの素ゲット



③ ゾーンを 3枚 におろす



タチウオの身の構造



点線ある!!
なんて親切な魚なんだ!!

ヒレの上に沿って包丁を水平スライド

つながっているのは中心だけ

① まず"中心まで"切る



②

180度
回転

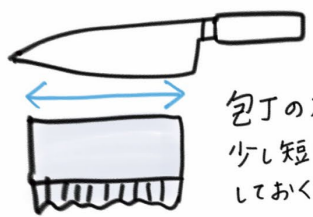


③

さいごにここを切り離す

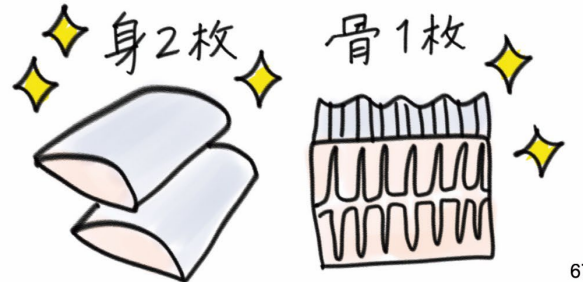


3 ステップ



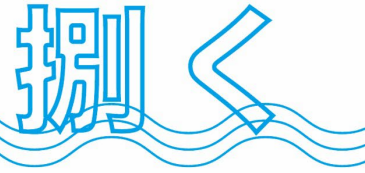
裏側にも →
①~③ 同様に

しあわせの形 できた



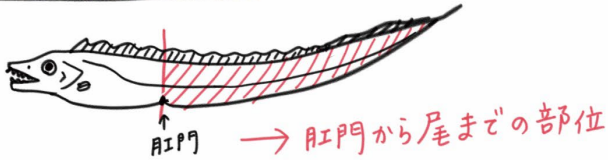
やらなくてもよい!

タチウオって
小骨多くない?
なんて言わせない

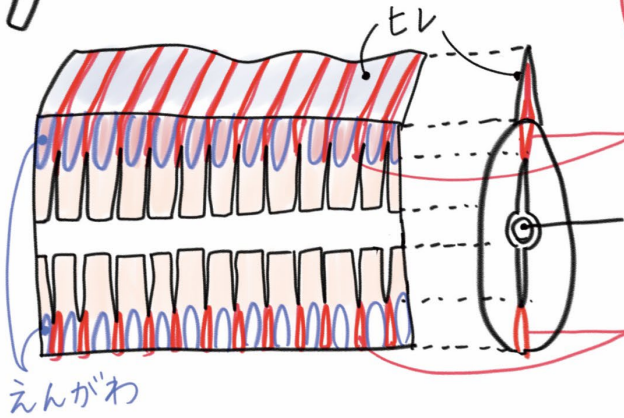


① ゾーン & ② ゾーンの
ブツ切りにおける

小骨ゼロ 究極のホスピタリティー



タチウオの骨はどこに?



小骨多い!と
いわれる原因の骨1

ヒレからつながる骨

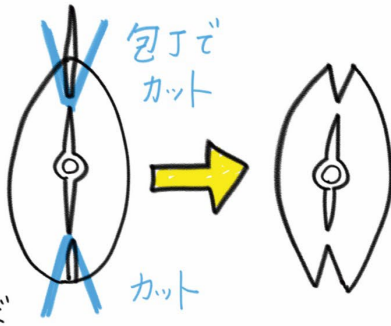
背骨 & 中骨
わかりやすい
メインの骨

退化したヒレに
つながっていた骨が
残っている

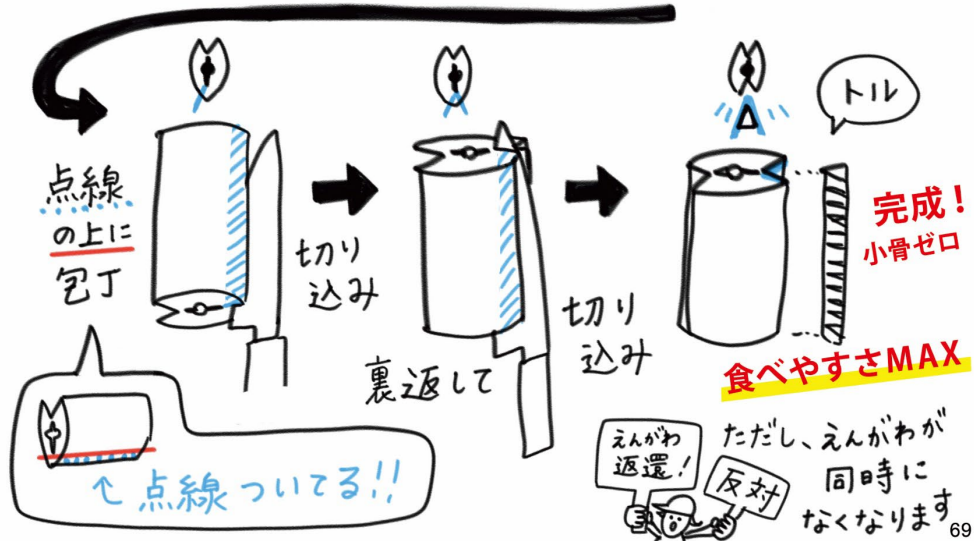
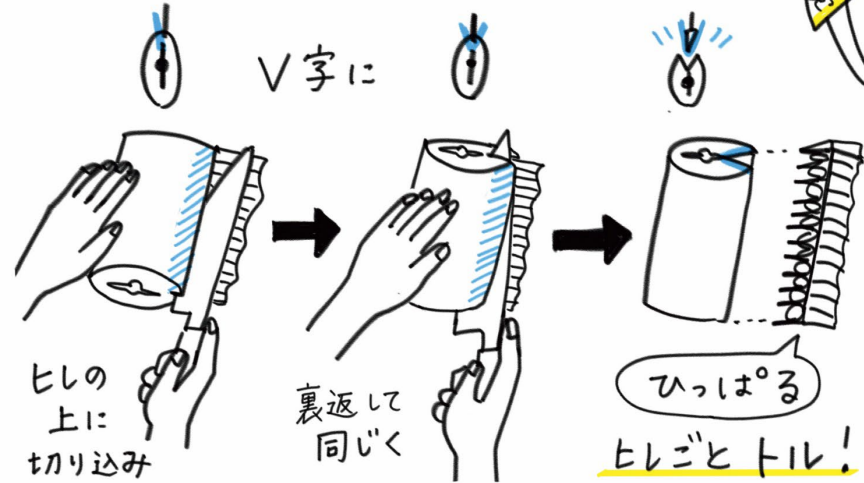
小骨多いと言われる
原因2

つまりは

V字
カット
すれば



小骨ゼロ
の実現



脂ハリハリ
ジューシー
やみつき

炙り 刺身

{ SASHIMI }

2 ステップで
完成!

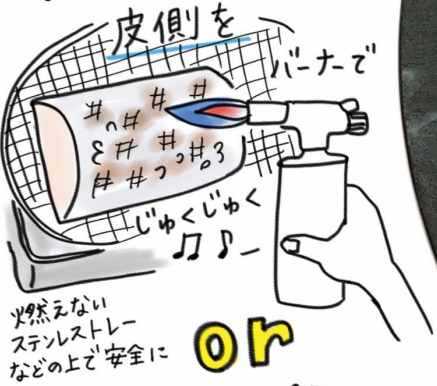
香ばし〜!

あさひ
醤油が合う!



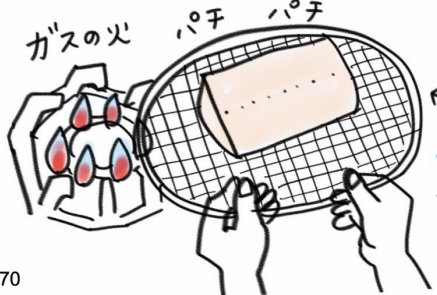
1, 炙る 3枚おろしを使用

冷まして
おく



火が燃えない
ステンレススチール
などの上で安全に

or



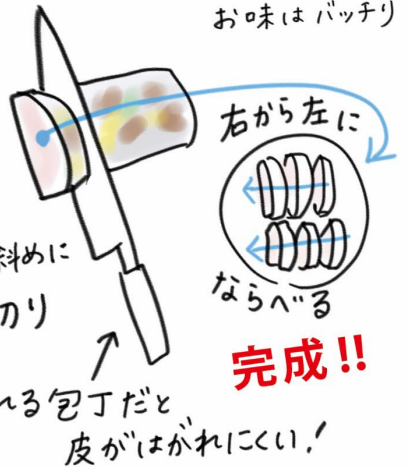
皮を
下にして
火にあてる
やけどに注意!

2, カットして盛り付ける

皮を上にして、まな板へ



バーナーの方が仕上げがキレイ
とはいえ、ガスでも
お味はバッチリ



好みの
厚さでOK

包丁を斜めに
うす切り

切れる包丁だと
皮がはがれにくい!

完成!!

刺身

{ SASHIMI }



ピカピカ刺身

炙り刺身



ピカピカ刺身



ピカピカ刺身

器もいろいろ楽しんで



炙り刺身

ピカピカ刺身

刺身は

2種類たべたい

2つ目は

炙り刺身 P.70
も最高だけど
これまた
つうの味

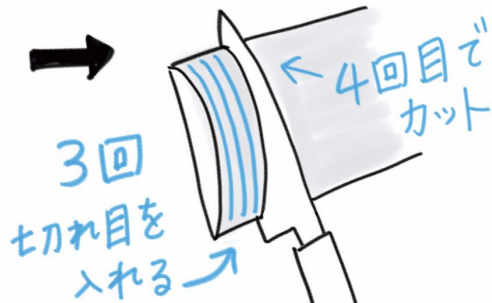
はごたえあり上品な
シルバーピカピカ刺身

1 ステップで
完成!

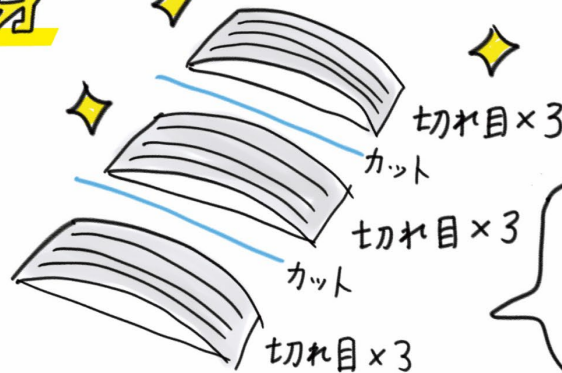
キラキラ

食べたい量
好きなだけ

3枚おろし
を使用



2~4回切れ目を入れて
カット!のくりかえし



ピカピカの皮が
少しかたいので
切れ目を入れて
食べやすく!

甘い

好みの器に
盛ったら
完成!!

{ SASHIMI }

1 ステップで完成!

刺き酒ならぬ **刺き筋肉!!**



盛りつけ例!



断面

4本

筋肉

①

えんがわ付

②

③

④



実に美味!

3枚おろしを使用

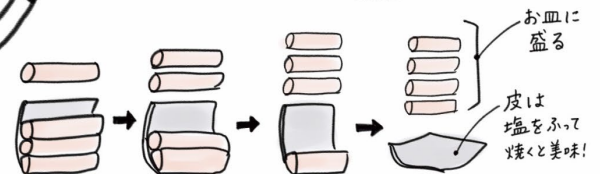
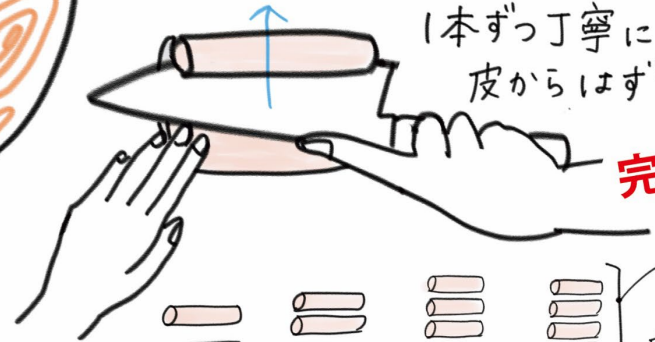
皮を下にして置く

4本の筋肉の境目が見える



1本ずつ丁寧に皮からはずす

完成!!



筋肉によって 弾力・甘味・脂ノリがちがって楽しい

{ SHIOYAKI }

2 ステップで完成!

脂が
じゅわ～
じゅわわ～

たまらん!



1. 塩味つけ

食べたい長さの!

① ゾーンの切り身に



まんべんなく



冷蔵庫

キッチンペーパーに
つつんで

15分
くらいおく

2. 焼く

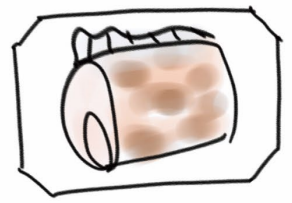


グリル
中火で
焼く



両面グリル or 片面グリルなら
途中でひっくり返して
両面こんがり!

こんな風に
良い焼き色がついたらお皿へ



完成!!

トップオブ
サ・塩焼きの座を
奪いにくる味

まるで魔法!!

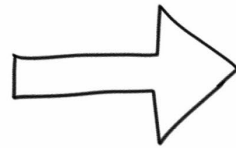
骨せんべい

{ HONESENBEI }

太い骨までサクサク

2ステップで完成!

自分の脂で揚がっていく



1, 干す

3枚におろしたときにできる骨に塩・こしょうをふり

干し網

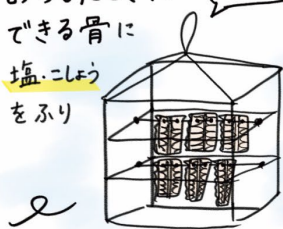
or

簡単干し器!

針金やアルミハンガー
せんたくばさみ

カリカリに干す!
乾いてカリッと
するまで

湿度の低い日
風通しの良い
日景で干くまで!
1~4日間
(夜はとりこんで冷蔵庫)
やや黄色になる



2, 簡単! 電子レンジ

キッチンペーパーの上に骨を置き (骨1枚)

太めの骨で



600wで
1分20秒
くらい

電子レンジ

耐熱皿の上

中では表面の脂がぐっぐつ揚がる!! 茶色に

ぐっぐつ

レンジから出す



常温でしっかり冷めるまで待つ (乾かす)
冷めた時、手でパキッと折れるくらいになる! **完成!!**

焦げすぎるときは秒数を少し減らす
冷めてもやわらかいときは再度レンジをくり返す
※季節や個体によって脂の含有量がちがうので調整

やや難しいけれどグリルでもできる
超弱火で長く炙る
ポイント
揚がる前に焦げるので熱を逃がしながら4~5分炙ればグツグツ揚がる!

