

特別掲載

ハマチのおろし方収録

使えるレシピ
10品

香川のハマチ レシピ集



香川県の「県魚」ハマチを使って、
カンタンに調理できる絶品レシピ！ぜひご家庭でご賞味ください。



さぬき海の幸販売促進協議会
〔香川県漁業協同組合連合会・(一社)香川県水産振興協会・香川県〕

香川のハマチレシピ×10品

ハマチの漬け丼 ～簡単！手軽に作れて主役になる一品～



★ここがポイント★

- ◎タレの割合(たまり1:濃口1:みりん1.5:酒0.5)を覚えておくと便利。
- ◎卵の代わりに山羊のすりおろしを使ってもおいしい。
- ◎サクが無ければ、刺身を使うとよい。

材料(4人分)

- ハマチ(刺身用サク):400g ■ご飯:丼4杯分 ■卵:4個
- すりごま:少量 ■細ネギ:少量 ■きざみのり:少量 ■わさび:少量

<タレ>

- たまり(刺身)しょうゆ:大さじ2 ■濃口しょうゆ:大さじ2
- みりん:大さじ3 ■酒:大さじ1 ■かつお節:5g

【作り方】

- ①タレを作る。小鍋に酒、みりんを入れ火にかけ、アルコールをとばす。しょうゆを加えてひと煮立ちしたら、火を止めてかつお節を入れて冷ます。
- ②ハマチを薄くそぎ切りにして、わさびを溶いたタレの中に10分ほど漬ける。
- ③丼にご飯をつぎ、真ん中をくぼませる。ハマチをくぼみの周囲に並べて、中央に卵黄を入れる。
- ④ネギ、ごまをふり、②のタレをかける。きざみのりをのせて出来上がり。

さぬき巻き(ハマチの海鮮巻きずし) ～県産ハマチを県産のりで巻いて、瀬戸内の香り豊か～



★ここがポイント★

- ◎芯にするハマチは、細く切りわけた方が、食べやすい。
- ◎すし飯を広げる時、指にご飯がつきやすいので、手水を使うとよい。
- ◎巻く時に強く押さえずぎなこと。すし飯がつぶれない方がおいしい。

材料(4人分)

- ハマチ(刺身用サク):250g ■すし飯:800g ■焼きのり(全形):4枚
- 大葉:4枚 ■すりごま、ワサビ、刺身しょうゆ

【作り方】

- ①ハマチは、7mm角、10cm長さ位に切り分ける。大葉は細めに切る。
- ②のりを巻きすの手前端にあわせて置き、すし飯(200g)を均一に広げる。のりの向こう側2.5cmには、すし飯を置かない。
- ③すし飯の中央に、ハマチを数本乗せる。好みでワサビをハマチにぬる。さらに、大葉、ごまをハマチの前後に置く。
- ④巻きすのりの手前側の端を親指と人指し指でしっかり持ち、残りの指で具を押さえるようにしてひと巻きする。(すし飯を乗せている最前線部分に、巻きすの先端をもっていくとよい。)
- ⑤巻きすを持ち上げ気味にして、「の」の字になるように転がし、さらに巻きすの上から軽く押さえる。
- ⑥ぬれぶきんで包丁を湿らせながら、切り分ける。巻きすで押さえて切るとよい。

すし飯用合わせ酢の配合割合

材 料	春～夏～秋	秋～冬～春
米	1升	1升
米 酢	2合(360cc)	1.8～1.9合(約325～340cc)
砂 糖	200g	190～200g
塩	40～45g	40g
みりん	50cc	50cc
出し昆布	だし昆布15～20cm角	

1升分の米(約1.5kg)から3.6kg位のすし飯ができる。

★ここがポイント★

- ◎夏と冬とでは、配合割合を若干変える。
- ◎調味料と昆布を鍋に合わせて火にかけ、砂糖が溶けたら火から下ろす。
- ◎すし飯は、人肌程度の温度がおいしいので、必要以上に冷やさない。



ハマチとレタスのしゃぶしゃぶ ～具材やタレのバリエーションも楽しい～



★ここがポイント★

◎準備の段階で、味が移らないようにハマチと野菜とは別々に盛り付ける。

材料(4人分)

■ハマチ(刺身用サク):500g ■レタス:1/2個
■昆布、薬味(もみじおろし、細ネギ)、ポン酢

<ほかに組み合わせる具材の例>

パターン1 水炊き風でオーソドックスに

■豆腐:1/2丁 ■エノキダケ:1袋 ■生椎茸:4枚
■水菜:1/2束 ■白ネギ:1本

パターン2 準備が簡単! 彩りと食感を楽しんで

■大根:1/3本
■人参:1/2本 ピーラーで薄くそいで水にさらしてからザルにあげる

【作り方】

- ①ハマチは斜めに薄くそぎ切りにする。
- ②レタスは、食べやすい大きさにちぎる。他の具材も食べやすい大きさに切る。
- ③鍋に、水と昆布を入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら昆布を取り出す。具材をさっと煮ながら、タレをつけていただく。ハマチは表面がさっと白くなる程度に火を通すとよい。

タレのアレンジ

みそだれ	■味噌:大さじ3 ■砂糖:大さじ3~4 ■ごま:大さじ3 ■酢:1/4カップ ■しょうゆ:大さじ3
ポン酢1 まとめて作り置き	■米酢:2 ■薄口しょうゆ:2 ■濃口しょうゆ:1 ■減塩しょうゆ:1 ■たまりしょうゆ:0.5 ■みりん:0.5 ■酒:0.3 ■ユズ酢:1 この割合で混ぜて、昆布とかつお節を加えて1週間程度ねかせる。
ポン酢1 ユズやスタチなどがたくさんある時	■酒:3 ■みりん:2 ■濃口しょうゆ:5 ■たまりしょうゆ:1 ■米酢:1 ■柑橘酢:5 酒とみりんを、火にかけアルコールをとばし、しょうゆと米酢を加えてひと煮立ちさせる。冷めてから、柑橘酢(ユズなどの絞り汁)と昆布、かつお節を加えて、1週間程度ねかせる。
ごましゃぶだれ	市販のタレにバジル粉を少量ふるとおいしい。

ハマチのみぞれたたき ～思わず箸がすすむさっぱり感～



★ここがポイント★

- ◎よく冷やすと切りやすい。
- ◎好みでもみじおろしにしてもよい。

材料(4人分)

■ハマチ(刺身用サク):400g ■大根:1/4本 ■大葉:4枚
■細ネギ:4本 ■ミョウガ:2本 ■しょうが:少々 ■スタチ:2個
■ポン酢、唐辛子、塩、酒

【作り方】

- ①ハマチは強めに塩をふり20分ほどおく。表面の水分を、酒を含ませたキッチンペーパーでふきとる。
- ②大根はおろし、少し取り分ける。
- ③フライパンでハマチの表面を焼き、冷水に2~3分漬けて身をしめる。水気を切り、残り的大根おろしを汁ごとまぶしておく。
- ④刺身状に切り分けて、大根おろし、おろししょうが、ミョウガのせん切り、細ネギの小口切りを上に乗せる。ポン酢でいただく。

ハマチのしょうが焼き ~おなじみのしょうが焼きは、ハマチとも好相性~



★ここがポイント★

- ◎ハマチは火を通すと身崩れしやすいので、あまり触らずに焼く。
- ◎先にタレに漬け込むと焦げやすいので、少し濃い目のタレを後から使う。

材料(4人分)

- ハマチ:400g ■玉ネギ:1個 ■しょうが:1かけ(20g)
- 小麦粉、塩、こしょう、油

<タレ>

- みりん:大さじ3 ■酒:大さじ2 ■濃口しょうゆ:大さじ2
- たまりしょうゆ:大さじ2 ■ザラメ:大さじ1

<付け合せ>

キャベツ、ニンジン、ミニトマト、ブロッコリー、白ネギ、スタチ(レモン)など

【作り方】

- ①タレの材料を小鍋にあわせ、少し煮詰めておく。
- ②キャベツ、ニンジン、しょうがをせん切りにする。別々に水にさらしてから打ち上げ、水気をよく切る。しょうがの皮は後で使うので残しておく。
- ③ハマチを1cm厚さ位に切る。切り身に軽く塩を振り、10分ほど置く。
- ④好みにこしょうをふり、小麦粉を軽くまぶす。フライパンに油をひき、強火で、両面に焼き目が付く程度に焼く。
- ⑤タレとしょうがの皮を入れて、火を弱めて焦がさないように注意して、返しながらかタレを十分にかからせる。
- ⑥ハマチを取り出し、タレを少し足して玉ネギを炒める。
- ⑦皿に付け合せの野菜をのせ、手前にしょうが焼きを盛り付ける。好みに、針しょうがと白髪ネギを散らす。

ブリ大根 ~魚のうま味をとことん味わう定番料理~



★ここがポイント★

- ◎大根を厚めに切りゆで汁をそのまま使うことで、大根の甘みが引き出される。
- ◎煮汁に脂が多いと味がしみ込みにくいので、アクと一緒に浮いた脂を取るようにして、多めに煮汁をとっていく。

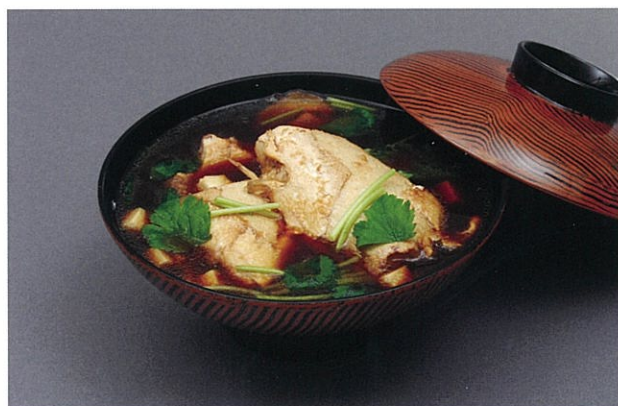
材料(作りやすい分量6~8人分)

- ハマチ(アラ):1kg ■大根:1/2本 ■砂糖:大さじ3 ■酒:200cc
- みりん:100cc ■濃口しょうゆ:50cc ■たまり(刺身)しょうゆ:50cc

【作り方】

- ①ハマチのアラは適当な大きさに切り、強めに湯ぶりをする(熱湯にくぐらした後、氷水につける)。
- ②大根は皮をむき、厚めのイチョウ切りか半月切りにし、面取りをする。
- ③鍋に水と大根を入れてゆでる。大根が煮えたら、ハマチを加える。
- ④アクを取りながら中火で煮る。煮汁を適当に減らしてから調味料を加える。砂糖、酒を先に加え、再度煮たったら、みりん、濃口しょうゆ、たまりしょうゆの順に加える。お玉で煮汁をかけながら仕上げる。

ハマチの赤だし ~からだと心にしみわたる優しい味~



★ここがポイント★

- ◎出来上がりの赤だしの味と色のバランスから、薄口しょうゆを加える。
- ◎だし汁の取り方。鍋に水4.5カップと昆布10gを入れて中火で煮て、沸騰直前に昆布を取り出す。かつお節15gを加え、さっと煮て火を止め、かつお節が沈んできたらこす。

材料(4人分)

- ハマチ(アラ):250g ■豆腐:1/8丁 ■エノキダケ:1/6袋
- 乾椎茸:1~2枚 ■だし汁:600cc ■赤味噌(八丁味噌):大さじ3
- 薄口しょうゆ:大さじ1 ■ミツバ、細ネギ、粉山椒

【作り方】

- ①ハマチアラは適当な大きさに切り、湯ぶり(※ブリ大根参照)する。
- ②乾椎茸はもどして石づきを取り細切りにする。豆腐は、サイコロ状に、エノキは2cm長さに切る。ミツバは2cm長さに切る。
- ③鍋にだし汁を入れて火をかけ、ハマチと椎茸を入れてアクをとりながら煮る。薄口しょうゆで下味をつけ、ハマチが煮えたら、豆腐とエノキダケを加える。
- ④味噌を溶き入れ、ミツバを加えてひと煮立ちさせ、器に注ぐ。
- ⑤好んで小口切りにした細ネギ、粉山椒をふりかけていただく。

ハマチのカルパッチョ ～季節の野菜で彩りよく、おしゃれな一品～



★ここがポイント★

- ◎野菜は、季節により旬の食材を使うとよい。
- ◎オリーブオイルは、ドレッシングに混ぜず別がけにするので、個々の好みで量を調整できる。

材料(4人分)

- ハマチ(刺身用サク):250g ■レタス:1/4個 ■サラダ菜:1/4個
- ミニトマト:8個 ■ラディッシュ:2個 ■細ネギ:8本
- 白ネギ:1/4本 ■レモン:1/2個 ■塩蔵オリーブ:8個

<ドレッシング>

- バルサミコ酢:大さじ1 ■濃口しょうゆ:大さじ1 ■酒:大さじ1
- みりん:大さじ1/2 ■塩、ゆずコショウ(なければコショウ):各少々
- すりごま、オリーブオイル

【作り方】

- ①ハマチは薄めにそぎ切りにする。
- ②レタス、サラダ菜は食べやすい大きさにちぎる。ミニトマト、ラディッシュ、レモンは輪切りにする。細ネギは4cm程度の長さ切る。白ネギは白髪ネギ(細切り)にし、水にさらしておく。
- ③ドレッシングを作る。オリーブオイル、塩、ゆずコショウ以外の調味料を鍋に入れ温め、アルコール分を飛ばす。冷めたらごまと塩、ゆずコショウを加える。
- ④皿にレタス、サラダ菜を盛りつけ、上にハマチを置く。
- ⑤トマト、ラディッシュ、レモン、オリーブを彩りよく飾り、最後にネギを乗せる。
- ⑥食べる直前に、ドレッシングをかける。好みに応じ適量のオリーブオイルを振かける。

ハマチのんにくステーキ ～フライパンで手軽ながら、自慢のおかず～



★ここがポイント★

- ◎ハマチが薄いと身がこぼれやすいので、厚めに切ること。

材料(4人分)

- ハマチ:4切れ(1切れ100g程度) ■玉ネギ:1個 ■んにく:2片
- バジル(または大葉):2~3枚 ■大根:1/4本 ■オリーブオイル、サラダ油

<タレ>

- 砂糖:20g ■みりん:40cc ■酒:10cc
- 濃口しょうゆ:15cc ■たまり(刺身)しょうゆ:25cc

【作り方】

- ①ハマチは、両面にかかる塩をして、20分ほどおく。
- ②玉ネギはみじん切り、んにくは薄切り、バジルは細切りにする。大根はおろす。
- ③タレを作る。みりん、酒を小鍋に入れ、火にかけてアルコールをとばす。砂糖、しょうゆを加えてひと煮立ちさせ火を止める。
- ④ハマチの水分を、酒を含ませたキッチンペーパーでふきとる。
- ⑤フライパンにサラダ油をひき、ハマチを入れ両面にこげ目が付く程度に焼く。キッチンペーパーの上に取り出す。
- ⑥フライパンの油をふき取り、オリーブオイルを入れ、玉ネギを炒める。あめ色になったら、ニンニクを加えて炒める。
- ⑦⑥にタレを加えハマチを入れて、弱火にし、お玉でタレをかけながら仕上げる。
- ⑧ハマチを皿に取り、タレをかけて、大根おろしをたっぷりのせてバジルを上に乗せる。

ハマチのかりかりサラダ ～ハマチは洋風料理にもマッチ、クセになる香ばしさ～



材料(4人分)

- ハマチ(ハラミのサク):400g ■レタス:1/4個 ■リンゴ:1/4個
- レモン:1/4個 ■ミニトマト:8個 ■バジル:8枚
- 塩蔵オリーブ:12個 ■オリーブオイル:大さじ1~2

<ドレッシング>

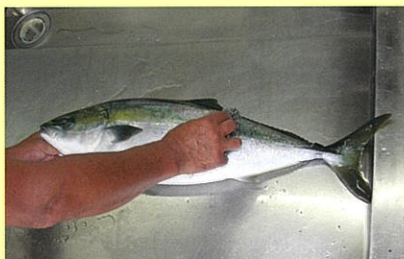
- オリーブオイル:大さじ3 ■レモン汁:1/4個 ■しょうゆ:大さじ2
- 砂糖:大さじ1 ■塩、こしょう

【作り方】

- ①ハマチは小さく切って、塩、こしょうをする。オリーブオイルでかりかりになるまでしっかり焼き、キッチンペーパーにとる。
- ②レタスは食べやすい大きさにちぎり、冷蔵庫へ。リンゴは薄切り、ミニトマトは半分に切る。
- ③ドレッシングを調合する。
- ④材料を合わせ、食べる直前に③をかける。

ハマチのおろし方

ハマチ、アジ、サバなどスマートな魚はこのおろし方で三枚おろしにできる。



① ウロコを取る。ウロコの小さい魚は、金たわしで水を流しながらこするとよい。



② エラブタを開いてエラに沿って包丁を入れ、付け根を切る。



③ エラから肛門まで切り開く。



④ エラをつかんで外し、内臓と一緒に取り出す。



⑤ 奥の腹膜を切り開き、その中をたわしや歯ブラシを使って、きれいに洗い水分をふき取る。

◎ 旨味がぬげるので、ここからは洗わない。
◎ まな板・包丁もきれいに。



⑥ 胸びれを持ち上げ、包丁を入れ、頭の付け根に沿うように頭を切り落とす。



⑦ 腹側から中骨に沿って包丁を入れ、刃先を骨に沿わせながら、尾に向かって包丁を引く。



⑧ 背中側を手前にし、同じように骨に沿わせて切りすすめる。



⑨ 中骨に沿うように包丁を頭側に滑らせて切り離す。

◎ 反対側も同じようにして三枚おろしにする。



⑩ 腹骨に沿って、少しずつ包丁を入れ、腹骨をすき除く。



⑪ 背と腹の間には小骨と血合いがあるが、どちらかへ残して半分切る。残した小骨と血合いを切り落とす。



⑫ 皮をひく。柳刃を使い、尾の先の身を少し残して切り目を入れ、皮を引っ張りながら包丁をすべらしていく。



⑬ 刺身の切り方。身の高い方を向こう側、皮目を上にして置き、包丁を少し倒して切り分ける。



⑭ しゃぶしゃぶ用の切り方。皮目を下にして薄くそぎ切りにする。

