


 調理時間
30分

イセエビのテルミドール

材料(2人分)

イセエビ	1尾
※200~250gのイセエビを使用	
塩	少々
④ 白ワイン	大さじ2

ホワイトソース

バター	10g
サラダ油	小さじ1
小麦粉	大さじ2
牛乳	100cc
⑤ コンソメ	小さじ1/2
卵黄	1個
塩	少々
こしょう	少々
⑧ タマネギ(薄切り)	大さじ2
⑧ マッシュルーム(薄切り)	4個
⑧ サラダ油	大さじ1
⑧ 塩、こしょう	少々
⑧ 粉チーズ	大さじ2

付け合わせ

⑧ ホウレンソウ	100g
⑧ バター	大さじ1
⑧ 塩、こしょう	各少々

作り方

- 1 イセエビは縦半分に切り、身を取り出し、ひと口大に切る。
- 2 イセエビの身に④をふり、殻と一緒にフライパンで蒸し焼きにする。
- 3 ⑤の材料でホワイトソースを作る。
※小鍋にバター、サラダ油を入れ熱し、弱火で小麦粉を炒める。まとまってきたら、牛乳、コンソメを加えとろみがつくまで加熱する。とろみがついたら卵黄を加えてよく混ぜ、火を止め、塩、こしょうで味付けする。
- 4 具材のタマネギ、マッシュルームはサラダ油で火が通るまで弱火で炒め、塩、こしょうをする。
- 5 3に4を混ぜる。
- 6 2のイセエビの殻の中に5を半分敷き、イセエビの身を詰め、残りの5を上のにせる。
- 7 粉チーズをふりかけ、グリルで焼き色が付くまで焼く。(約10分)
- 8 ホウレンソウはゆでて、水気を切り、3cmの長さに切る。熱したフライパンにバターを溶かし、ホウレンソウを炒め、塩、こしょうで味付けする。
- 9 8を器に盛り付け、7のをせたら完成。

ポイント

- 市販のホワイトソースを利用すると、簡単に作るができます。



ちばのおさかな図鑑

【イセエビ】千葉県はイセエビの水揚げが全国トップクラス。甘みのある引き締まった身が特徴です。

旬カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

 主な
産地




イセエビのカルパッチョ

調理時間
20分



材料(2~4人分)

イセエビ 2尾
 ※200~250gのイセエビを使用
 アボカド(薄切り) 1/2個
 トマト(くし形切り) 1/2個
 タマネギ(薄切り) 1/2個

ドレッシング

塩 小さじ1/2
 こしょう 少々
 酢 大さじ3
 A タマネギ(みじん切り) 大さじ1
 トマト(みじん切り) 大さじ1
 パセリ(みじん切り) 小さじ1
 粒マスタード 小さじ1
 サラダ油 大さじ4

作り方

- 1 イセエビは頭を取り、身を殻から取り出す。身に熱湯をかけ、すぐに氷水を入れ、水気を拭き取ってから薄切りにする。
- 2 Aの材料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作っておく。
- 3 アボカド、トマトを切り、タマネギは切った後水にさらす。
- 4 器に3のタマネギを敷き、残りの野菜を並べる。
- 5 1を盛り付け、2をかけて完成。

ポイント

●イセエビはドレッシングに漬け、冷蔵庫で冷やすと味がなじみます。

材料(2人分)

イセエビの頭 1~2尾
 イセエビの殻
 ※200~250gのイセエビを使用
 昆布 5cm
 A カツオだし 小さじ1/2
 水 500cc
 酒 大さじ1
 味噌 大さじ2
 長ネギ(斜め薄切り) 10cm

調理時間
20分

ポイント

●イセエビの身を入れるとより豪華になります。

作り方

- 1 イセエビは頭を取り、身を殻から取り出し、頭と殻に熱湯をかける。
- 2 鍋にAと1を入れ、中火で火にかける。
- 3 沸騰直前に昆布を除き、アクを取りながら10分煮る。
- 4 長ネギを切る。(イセエビの身を入れる場合、ひと口大に切って入れる)
- 5 味噌を溶かし入れ、長ネギを加え、火を止める。
- 6 器に盛り完成。



イセエビの味噌汁

イセエビのさばき方

必要な器具 ●調理バサミ ●軍手

- 1 氷水で冷やす。(生きている場合)
- 2 頭と胴体を切り離す。
(頭胸部と尾部の間の膜にハサミで切り込みを入れ、周囲を切る。頭胸部と尾部を持ち、ひねりながら引っ張り、切り離す)
- 3 尾部の身を取り出す。
(腹側を殻(側面)に沿って尾までハサミで両側を切り、腹側の皮を剥がす。最後に背殻を剥がし、身を取り出す)



ちょっと贅沢 ずっとちば海苔

江戸前ちば海苔



お近くの海苔問屋

千葉県海苔問屋協同組合 [検索](#)



千葉県漁連のオンラインショップ
(インターネットで購入)

千葉県漁連 海市場 [検索](#)

千葉のおさかな情報サイト

「千葉さかな倶楽部」

千葉でとれる四季の

おいしいさかなの紹介やお料理レシピ、
 おいしいさかなが買える、食べられる
 『千葉さかな倶楽部協力店』の紹介など、
 魚に関する情報が満載です！

千葉さかな倶楽部 [検索](#)



<https://www.pref.chiba.lg.jp/suisan/sakana/>