

ちばのおさかなレシピカード(イセエビのレシピ



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

ホワイトソース

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

付け合わせ

ホウレンソウ 100g バター 大さじ1 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Φ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を上にのせる。
- 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をのせたら完成。

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 ことができます。



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

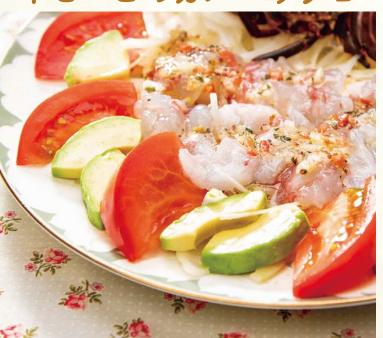
1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9 月	10月	11月	12月



30分

さばのおさかなレシピカード(イセエビのレシピ

イセエビのカルパッチョ



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

小さじ1/2 こしょう 少々 大さじ3 タマネギ(みじん切り) 大さじ1

調理時間 20分

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

- 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。
- ▲の材料を混ぜ合わせ、ドレッシングを 作っておく。
- アボカド、トマトを切り、タマネギは切った後 水にさらす。
- 器に3のタマネギを敷き、残りの野菜を並べる。
- 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星 イセエビの殻

※200~250gのイセエビを使用

5cm 小さじ1/2 カツオだし 500cc ж 酒 大さじ1 大さじ2

長ネギ(斜め薄切り) 10cm

調理時間 20分

イセエビの身を入れると より豪華になります。

- 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。
- 鍋に△と1を入れ、中火で火にかける。
- 沸騰直前に昆布を除き、アクを取りながら10分煮る。
- 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
- 味噌を溶かし入れ、長ネギを加え、火を止める。
- 器に盛り完成。

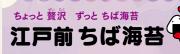


イセエビの味噌汁

イセエビのさばき方

必要な器具 ●調理バサミ ●軍手

- 氷水で冷やす。(生きている場合)
- 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)





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

「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





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