



## クロダイのムニエル タルタルソース添え

 調理時間  
20分

### 材料(2人分)

クロダイ(切り身)	2切れ
下味	
塩	適量
こしょう	適量
小麦粉	大さじ4
サラダ油	大さじ2

### タルタルソース

タマネギ(みじん切り)	大さじ2
塩	少々
ニンニク(みじん切り)	少々
パセリ(みじん切り)	少々
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ3

### 付け合わせ

レモン	適量
トマト	適量
ブロッコリー	適量

### 作り方

- 1 クロダイの両面に塩、こしょうをふり、10分おく。
- 2 キッチンペーパーで1のクロダイの水気を拭き取り、小麦粉をつける。
- 3 フライパンにサラダ油を入れ熱し、2を皮目から中火で両面焼く。
- 4 ④のタマネギに塩をふり揉み、5分程度おいてから絞る。④の残りの材料を加えてよく混ぜ、タルタルソースを作る。
- 5 ブロッコリーは小房に切り分け、熱湯に塩(分量外)を入れ、中火で2分程度ゆで、水気を切る。
- 6 器に3をのせ、タルタルソースをかける。付け合わせの食材を盛り付けて完成。

### ポイント

- クロダイの皮に切れ目を入れると、形よく仕上がります。

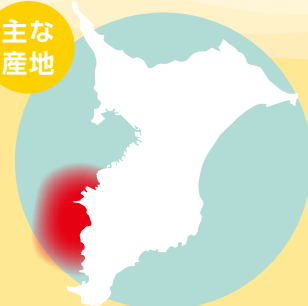


### ちばのおさかな図鑑

**【クロダイ】** 千葉県では、東京湾でまとまった水揚げがあります。透明感のある白身で、熱を通しても硬くなりにくいことが特徴です。

### 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




## クロダイのアクアパッツァ

調理時間  
25分

## 材料(2人分)

クロダイ(切り身)	2切れ	シーフードミックス	100g
塩	少々	ミニトマト	4個
オリーブオイル(クロダイ焼く用)	大さじ1	マッシュルーム	適量
タマネギ(粗みじん切り)	1/2個	ローリエ	2枚
ニンニク(薄切り)	1かけ	コンソメスープ	200cc
グリーンチリ	1本	白ワイン	大さじ3
(種を除き小口切り)		ブロッコリー	適量
オリーブオイル(Aを炒める用)	大さじ1	塩	少々
		こしょう	少々

## 作り方

- 1 クロダイの切り身を半分に切り、両面に塩をふる。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱し、中火でクロダイを軽く焼く。(表面の色が変わる程度)
- 3 ①の野菜を切る。
- 4 鍋にオリーブオイルを入れ、中火で④を炒める。
- 5 ニンニクの香りが立ったら、②と④を入れ、鍋にふたをして強火で10分ほど加熱し、塩、こしょうで味を調えたら完成。

## ポイント

- シーフードミックスには、イカ、アサリ、エビを使うとうま味が増します。

## 材料(2人分)

クロダイ(切り身)	2切れ
※1切れ70gのクロダイを使用	
塩	少々
酒	大さじ1
しょうが汁	小さじ1
片栗粉	適量
揚げ油	適量

## 付け合わせ

山椒塩	適量
レモン	適量

調理時間  
20分

## ポイント

- クロダイを小さめに切ると、おつまみに最適です。

## 作り方

- 1 クロダイは食べやすい大きさに切る。
- 2 ①を混ぜ合わせ、クロダイを10分漬け、下味をつける。
- 3 ②に片栗粉をまぶす。
- 4 中温(170℃~180℃)に熱した油で、表面がカリッとするまで揚げる。
- 5 油を切った④を器に盛り付け、山椒塩とレモンを添えて完成。



## クロダイのから揚げ

## クロダイのさばき方

- 1 うろこを尾側から頭に向かって包丁で除く。(うろこ取りを使用してもよい)
- 2 胸ビレの付け根に包丁を入れ、頭を切り落とす。
- 3 腹下を切り、内臓を取り出し、水洗いをして、水気を拭き取る。
- 4 腹側から中骨の上に包丁を入れ、尾まで切り開く。
- 5 背の尾側から頭の方にかけて中骨の上に包丁を入れる。
- 6 尾の付け根に切れ目を入れ、中骨の上を包丁で切り離す。
- 7 中骨を下にして置き、裏側も同様に切る。
- 8 小骨を骨抜き等で除き、腹骨をそぎ取る。

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/>