



はたはたの南蛮漬け

材料(2人分)

・はたはた 6匹
 ・玉ねぎ 1/4個
 ・人参 1/4個

・ピーマン 1/2個
 ・鷹の爪 1個
 ・レモン(輪切り) 3枚
 ○小麦粉:片栗粉
 1:1で適量

☆酢 100cc
 ☆みりん 50cc
 ☆醤油 50cc
 ☆砂糖 大さじ3
 ☆ほんだし 小さじ1/2
 ☆水 50cc

作り方

- ① ☆の調味料を鍋に入れてひと煮立ちさせ、別の容器に移す(南蛮酢)。
- ② 玉ねぎ・人参・ピーマンは千切り、鷹の爪は種を取り除いて2mm幅くらいの輪切りにして①に入れ、冷ましておく。
- ③ はたはたの下処理をする(裏面下方を参照)。
- ④ 小麦粉と片栗粉を混ぜ合わせたものにはたはたを入れて、少し多めにまぶす。
- ⑤ 余分な粉を少しはらってから、170℃の油で揚げていく。
- ⑥ キツネ色になったら引き上げて油を切り、野菜を上に乗せるようにして南蛮酢に漬ける。
- ⑦ レモンの皮を剥いて輪切りにし、⑥に入れて冷蔵庫で2〜3時間漬けておく。



はたはたの塩焼き

材料(2人分)

・はたはた 6匹
 ・塩 適量

作り方

- ① はたはたの下処理をする(裏面下方を参照)。
- ② はたはたの尾・背びれ・胸びれに多めに塩をつける(化粧塩)。
- ③ はたはたの半面だけにバラバラと軽く塩をふり、焼く。
- ④ 焼き加減を見ながら焼き上げ、火が通り焼き色がついたら火からおろし盛り付ける。



はたはたの唐揚げ

材料(2人分)

・はたはた 6匹
 ・小麦粉:片栗粉 1:1で適量
 ・揚げ油 適量
 ・レモン 飾り用
 ☆塩こしょう 少々
 ☆料理酒 小さじ1/2
 ☆醤油 小さじ1/2
 ☆生姜チューブ 1cm

作り方

- ① はたはたの下処理をする(裏面下方を参照)。
- ② ☆の調味料を混ぜ合わせて調味液を作り、はたはたを入れて味をなじませる。
- ③ 小麦粉と片栗粉を混ぜ合わせたものにはたはたを入れて、少し多めにまぶす。
- ④ 余分な粉を少しはらってから、170℃の油で揚げていく。
- ⑤ キツネ色になったら引き上げて油を切り、お好みでレモンと一緒に盛り付ける。



はたはたの煮付け

材料(2人分)

・はたはた 6匹
 ・ごぼう 1/3本
 ・千切り生姜 スライスで2枚分
 ☆濃口醤油 50cc
 ☆みりん 100cc
 ☆酒 50cc
 ☆砂糖 大さじ3
 ☆味の素 1g
 ☆水 300cc

作り方

- ① ごぼうを水で洗い、3cmほどに切って水にさらしておく。
- ② はたはたの下処理をする(裏面下方を参照)。
- ③ 鍋に☆の調味料・生姜・ごぼう・はたはたを入れて落し蓋をし、弱火〜中火で10〜15分煮る。
- ④ 火が通ったら火を止め盛り付ける。

MARUYO SEAFOOD RECIPE

一煮る、焼く以外で食べるのも香住流一

はたはたのしゃぶしゃぶ



材料(2人分)

- | | | | | | |
|-------|--------|-------|------|--------|----|
| ・はたはた | 6匹 | ・えのき | 1/2個 | ・だし昆布 | 適量 |
| ・白菜 | 1/4の半分 | ・しいたけ | 2~3個 | ・水 | 適量 |
| ・ネギ | 1/2本 | ・豆腐 | 1/2丁 | ・ポン酢 | 適量 |
| | | | | ・好みの薬味 | 適量 |

作り方

- ① はたはたの下処理をする(下方を参照)。
- ② 下処理したはたはたを三枚おろしにする。
- ③ 白菜・ネギ・エノキ・豆腐をお好みの大きさに切りしいたけは十字に切り目を入れておき、はたはたと一緒にお皿へ盛り付ける。
- ④ 土鍋に水と昆布を入れて沸騰させる。
- ⑤ 先にはたはただけでしゃぶしゃぶをし、後で野菜を入れていく。

はたはたの炊き込みご飯



材料(2人分)

- | | | | |
|--------|----------|-------|--------|
| ・米 | 2合 | ・醤油 | 大さじ2~3 |
| ・はたはた | 2~3匹 | ・ほんだし | 適量 |
| ・千切り生姜 | スライスで3枚分 | | |

作り方

- ① はたはたの下処理をする(下方を参照)。
- ② はたはたにさつと熱湯をかけて臭みをとる。
- ③ 米をといで水を切り炊飯器に入れ、醤油・ほんだしを入れる。
- ④ 2合目より少なめの水加減で水を入れてからはたはた・生姜を入れ、2合目の水加減に合わせて炊く。
- ⑤ 炊き上がったらはたはたの骨を取り、身があまりくずれないように混ぜ合わせてから盛り付ける。

兵庫県 山陰香住漁港のご馳走便り

はたはた一夜干し

兵庫県山陰「香住港」で早朝水揚げされたものをその日のうちに丁寧に干し上げました。柔らかな白身に、はたはたの旨味が詰まっています。



[大:600g/8尾]

生はたはた

山陰・香住の4、5月に獲れる脂がのって一番おいしい時期のものを買付け、鮮度の良い状態で急速冷凍しました。柔らかな白身が特徴でしゃぶしゃぶや刺身でも美味しく召し上がれます。



[大:900g/20尾]

はたはたの下処理

さっぱり下処理でワンランク美味しく

- ① はたはたを水で洗い、汚れ、ヌメリを落とす。



- ② はたはたの頭、胸ビレを落とし、腹を開いて内臓を取り出し中を洗う。



- ③ キッチンペーパー等で水分を十分にふき取る。



マルヨ 食品株式会社
MARUYO-FOOD Co.,Ltd.

〒669-6544 兵庫県美方郡香美町香住区香住1234
Tel.0796-36-0215 Fax.0796-36-2100
<http://www.maruyo-food.co.jp>

マルヨダイレクト オンラインショップ

マルヨダイレクト

検索

