

宮崎県産 いっちゃんがぶり おすすめレシピ



照り焼き おろし生姜風味



材料 (2人前)

いっちゃんがぶり……………2切
小麦粉……………適量
塩・こしょう……………少々

(A) おろし玉ねぎ……………1/2個
おろししょうが……………大さじ1/2
おろしにんにく……………小さじ1
砂糖・しょうゆ・みりん・酢…各大さじ1.5

作り方

- ①ボウルに(A)の材料を全て入れ混ぜます。
- ②いっちゃんがぶりは水気をふき、塩・こしょう・小麦粉をまぶし、フライパンで両面を焼きます。
- ③②に①を加え、ぶりに絡ませながら焼き、ソースがとろりとしてきたら火を止めます。

ワインによく合う カルパッチョ

(社)日本ソムリエ協会 ワインエキスパート監修



材料 (2人前)

いっちゃんがぶり 刺身用……………150g
レモン汁……………1/2個分
じゃがいも……………1個
プチトマト(縦4等分に切る)……………2個
塩……………少々

(A) めんつゆ3倍濃縮……………小さじ2
オリーブ油……………大さじ2
粒マスタード……………大さじ1
ケイパー……………大さじ1.5

作り方

- ①いっちゃんがぶりは皿に広げ、塩少々をふり、レモン汁をかけ冷蔵庫で10分おきます。
- ②じゃがいもは皮付きのまま茹で、火が通ったら皮をむき、5mmの輪切りにします。
- ③ボウルに(A)を入れ、混ぜ合わせます。
- ④皿に水気を切ったぶりとじゃがいもをのせ、③を回しかけます。



ぶり鍋

材料 (2人前)

いっちゃんがぶり(刺身・切身どちらでも)……………200g
水菜(長さ5cmに切る)……………100g
長ねぎ(長さ1cmの斜め切り)……………1本
しめじ(小房に分ける)……………1/2パック
えのきだけ(根元を切りほぐす)……………1/2パック
大根(薄切り)……………1/5本
油揚げ(湯通し後、1cm幅に切る)……………1枚

(A) 和風だし(顆粒)……………小さじ2
みりん……………大さじ3
薄口しょうゆ……………大さじ1.5
塩……………小さじ1
しょうが汁……………大さじ1
水……………800ml

作り方

- ①いっちゃんがぶりは、一口大に切ります。(切身の場合は湯通ししておきます)
- ②鍋に(A)を入れ火にかけます。煮立ったら具材を入れ、火の通ったものから召し上がります。

