



これを見るだけ！

「お魚で何を作ろうか」がなくなる

簡単！すぐにできる！

決定版

切り身のお魚メニュー **15選**

オンライン料理教室「お父さん食堂」

山下としあき

「あなたの料理レパートリーにお魚メニューはいくつありますか？」

こんにちは。
オンライン料理教室「お父さん食堂」
山下としあきです。



**お魚料理を苦手、もしくは、敬遠されている方が
とても多い**んですね。

和食には、お魚料理はかかせないですし、
栄養、健康面からいってもぜひ食べていただきたいです。

このテキストで

少しでもお魚料理へのハードルが低くなり

「これなら作れそう」という気持ちになって
いただけたら、幸いです ^ ^



料理の相談で、

「お魚料理をほとんどしない」

「買っても何を作っていいかわからない」

「塩焼きしかしない」

「魚料理は、難しい」

という方々が、とても多いんですね。

その反面、

「でも、栄養バランスを考えるとお魚料理も料理したいし、家族にも食べてもらいたい」

「お魚料理って、ハードルが高いイメージなんですけど、やってみたいです」

と願っている方も多いのも事実です。

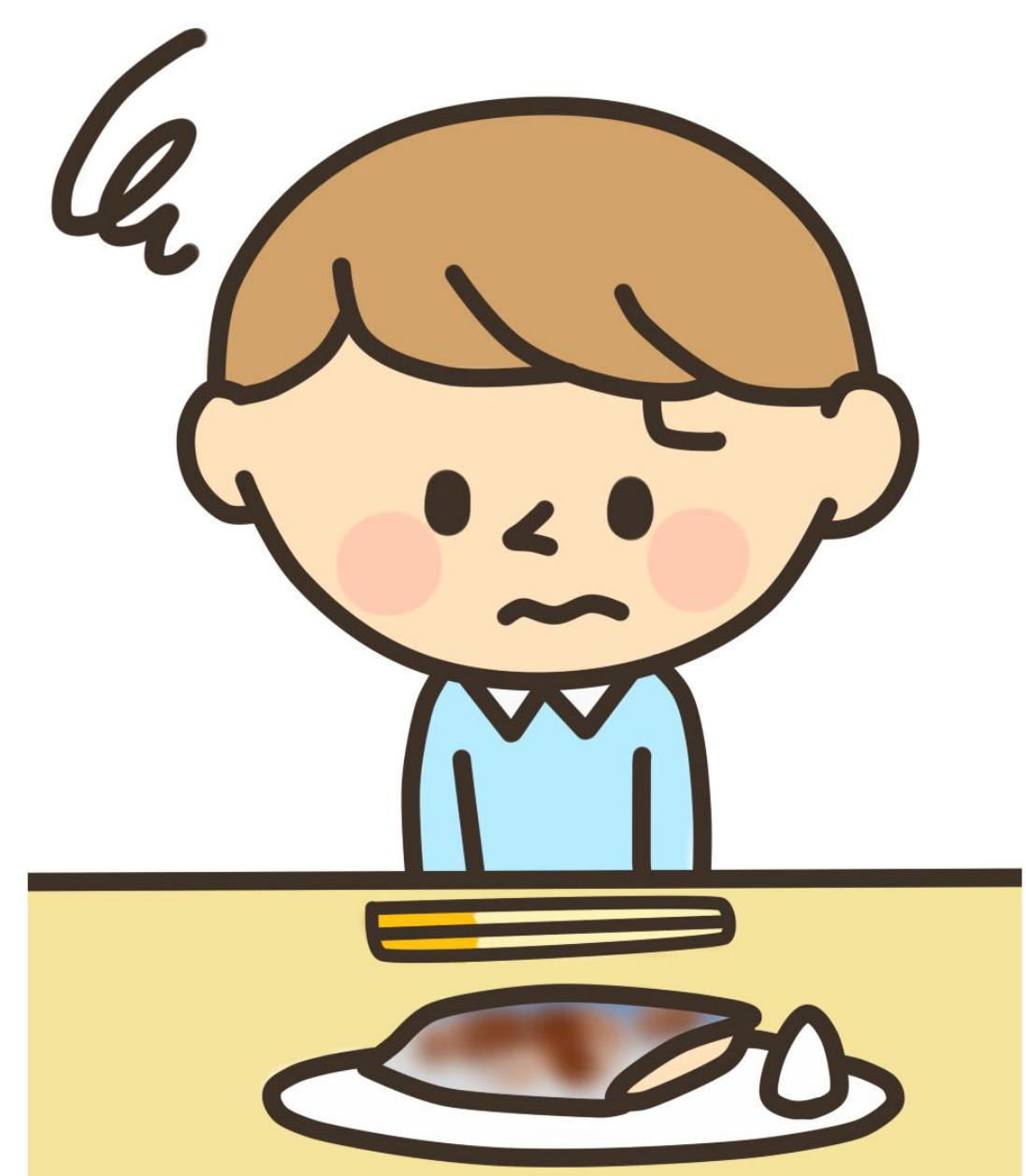
でも実際のお魚料理は、
思っているほど難しくもなく、
美味しく簡単にできるものも多くあります。

そんな中、
誰でもお魚料理にチャレンジしやすくなるように、
切り身のお魚に特化して、ご紹介しますね。



切り身だと、スーパーでも手に入りますし、
お魚屋さんにおろしてもらってもいいわけなので、
料理しやすいですね。

骨もないことも多いので、
お魚嫌いの子どもの克服の
きっかけにもなりやすいですよ。



では、お魚料理を考えてみましょう。

毎月の料理テキスト
”料理のレパートリーを劇的に増やす方法”
たった1枚で料理のレパートリーが25倍！
「魔法の組み合わせシート付」

に記載してある 5味、5法の表の考え方で
すすめていきますね。

調理法には、5法

焼く、煮る、揚げる、蒸す、生

があります。

今回は、切り身なので、生を除きますね。

その調理法に味付けの違いで
料理を考えていきます。

「焼く」

1. 塩焼き

切り身の塩焼きは、
塩さば、塩鮭が一般的。
切り身に塩をして焼くだけです。
お弁当のおかずの大定番。



2. 漬け焼き（しょうゆ）

しょうゆベースのたれに
漬け込んで、焼くだけです。
ゆずも一緒にいれて
漬け込んだものが
幽庵焼き（ゆあんやき）ですね。



3. 漬け焼き（味噌、酒かす）

切り身を味噌や酒かすに漬け込んだもの。
西京焼きなどがそうですね。
漬けなくても切り身にぬって
1晩おいておくだけでもできます。
お弁当のおかずにも
ピッタリですよ！！



4. 照り焼き（かば焼き）

こってりなたれを塗りながら焼く。
フライパンでもできます。
味付けを甘めにすれば、
ごはんがすすむおかずに。
子どもに大人気メニューです！！



5. ソテー

下味をつけて、小麦粉などをつけて、
バター、オリーブオイルで焼きます。
ムニエルですね。
油でコーティングされるので、
パサパサしにくいのがメリットですね。
やっぱり熱々じゃないと、美味しくないですね。



「煮る」

6. 煮付け（あっさり）

煮魚の王道ですね。
やり方さえわかれば、
簡単で美味しくできます。
つけ合わせを季節のものにすれば、
いろんな表情にかわります。



7. 煮付け（こってり）

あら炊きのように煮詰めて
甘辛く煮たもの。ごはんがすすむおかずですね～。

8. 味噌煮

さばの味噌煮が有名ですね。
こちらでも作り方、理由などが
わかれば簡単に作れます。



9. 治部煮

切り身に粉をつけて煮る料理です。
粉でコーティングされるので、
短時間でできるのが、長所ですね。

「揚げる」

10. 天ぷら

あまり赤身の魚や青魚なのでは、作るイメージないですが、作ってもらっても美味しいですよ。
切り身は食べやすい大きさに切ってくださいね。
大葉や梅などをはさんだり、
巻いたりしても美味しいですよ。



11. から揚げ

しょうゆのたれにつけたり、
しょうがやにんにくをきかせたり、
塩コショウで味付けたりと
いろんなバージョンが楽しめます。



1 2. フライ

お魚のフライ。
サクサクして子どもにも喜ばれます。



1 3. 南蛮漬け

小麦粉などをつけて揚げてから、合わせ酢につけます。
柔らかくなるので、とても食べやすいです。

魚嫌いな子どもの克服には、
南蛮漬けから始めるのをオススメしています。
お野菜も一緒に食べられるので、いいですよ～



「蒸す」

14. 酒蒸し

器にお野菜と切り身をいれて、
塩とお酒を振って蒸す料理。
準備さえすれば、後は蒸すだけ。
とっても簡単です。
ポン酢でいただきます。



15. ホイル蒸し（焼き）

酒蒸しと同じように切り身とお野菜の料理ですが、ホイルで包んで焼きます。ホイル焼きが有名ですが、ホイルの中で蒸される料理なので、蒸し物に入れました。



最後に。

以上が、お魚メニュー 15 選になります。

これに、付け合せや組み合わせ、薬味、味付けで変化をつけていけば、もっと料理の幅が広がるでしょう。

お刺身などもあって、
魚の種類のいろいろとあるので、
レパートリーに困ることもなくなるのでは？？？

ぜひ、チャレンジして、
お魚料理を楽しんでくださいね ^ ^



「もっと具体的に作り方を聞きたい」
「魚の下処理や保存法も教えて欲しい」

などの、ご希望があれば、個別にメールを送ってくださいね。

著作権について

発行日: 2019年3月16日

著者: 山下としあき

発行元 お父さん食堂

本教材、および収録されているコンテンツは、
著作権、知的財産権によって保護されていることは
もちろんですが、
購入・ダウンロードされたあなた御自身のために
役立てる用途に限定して提供しております。
教材に含まれているコンテンツを、
一部でも書面による許可(ライセンス)なく複製、改変するなどして、また
あらゆるデータ蓄積手段により複製し、
オークションやインターネット上だけでなく、
転売、転載、配布等、いかなる手段においても、
一般に提供することを禁止します。

免責事項

この「切り身のお魚メニュー15選」では、私が関わってきた経験における実績となります。
必ずしも「魚料理レパートリーが増える」を保証するものではありません
のでご承知ください。