

これを見るだけで

お魚で
何作ろうか？

がなくなる。



じゃじゃーん♪



otousan-syokudo

お父さん食堂
山下 としあき

決定版！

切り身のお魚料理
15選

あなたのレパートリーに お魚メニューは いくつありますか？

「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」

「塩焼きしかない」

「魚料理は、難しい」と、思いながらも、



でも、**栄養バランス**を考えると

**お魚も料理したいし、
家族にも食べてもらいたい。**

と願っていませんか？

特別優待特典

家族から「美味しい」といわれ、 身体にも良い「家庭の味」をつくる オンライン料理講座体験会

- ☑ “料理が苦手”から卒業したい
 - ☑ 喜ばれる料理が作りたい
 - ☑ 添加物をなくした料理を作りたい。
 - ☑ レシピに頼る料理から抜け出したい。
- とお悩みのかたへ。

あなたの理想の家庭料理への具体策を
その場でプレゼントする 60分

通常； 60分 ~~5、400円~~（税込）のところ

先着5名様に限り **無料でお受けします**

ここをクリックして今すぐ申し込む

理想の家庭料理への具体策からの 成果事例をごらんください



Kさん（岐阜県在住 2 児のママさん）

【before】

- ・料理に自信がなかった。
- ・レパートリーが少なく、味も決まらなかった。
- ・ネットや本で検索していた。

【after】

- ・先生に教えていただいた後は、**いつも、ワクワクでご飯作りが楽しくなります。**
- ・**時短でも、味が決まる**という方法を教えていただいたのは、本当にありがたかったです。
- ・先生に出会えて、**自分の思い描いてた食卓**になった



Sさん（福岡県在住 4 児のママさん）

【before】

- ・外食や冷凍食品を使うことが多かった。
- ・子どもに宿題をさせて、**バタバタと作っていた。**
- ・主人は、**何も言わない**のが常だった。

【after】

- ・手作りが多くなったので、冷凍庫がスカスカになった。
- ・**子どもが台所に入る数が増えて**、手伝ってくれるようになった。
- ・**主人が「美味しい」**と言ってくれるようになった。

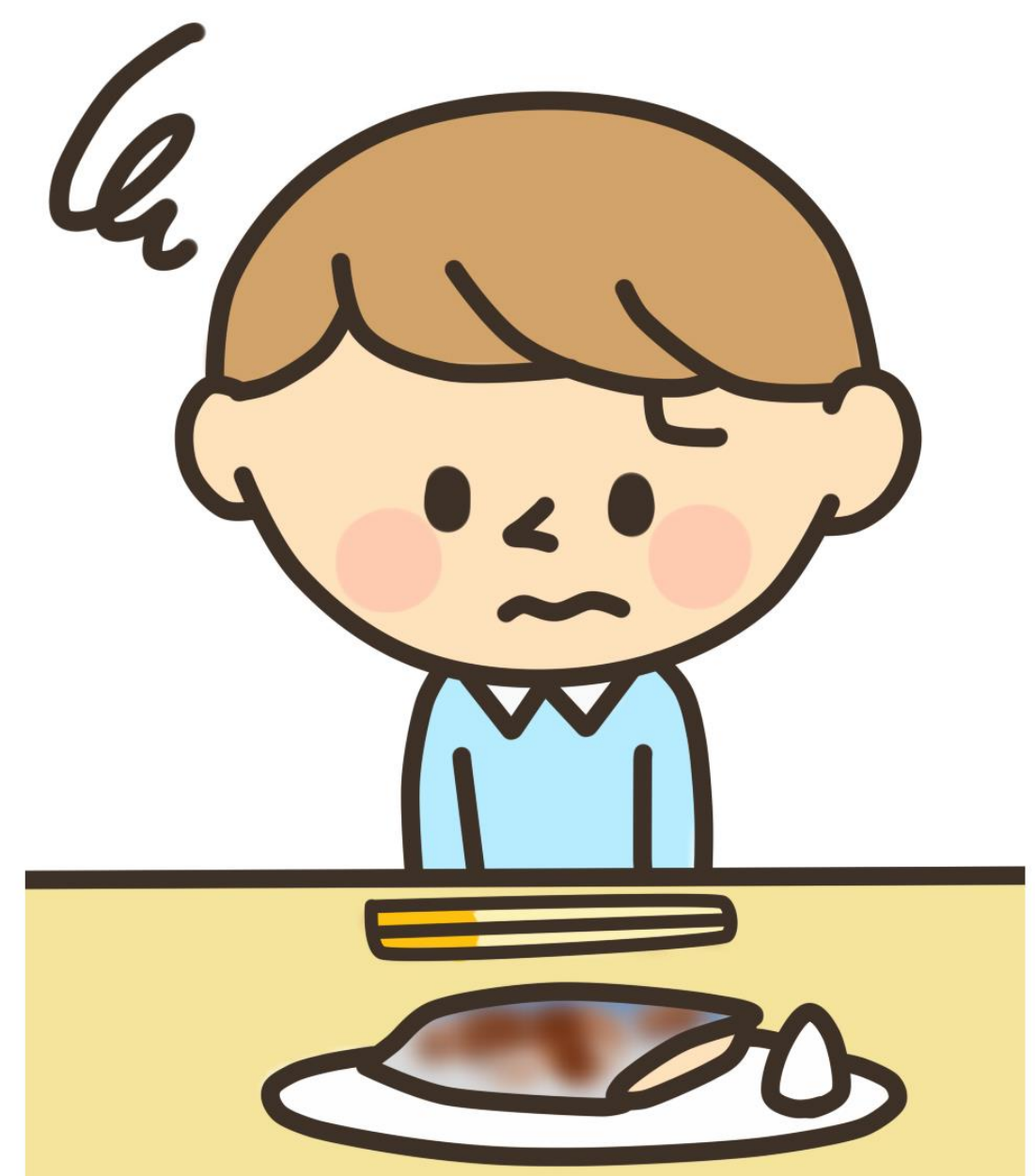
実際のお魚料理は、
思っているほど難しくもなく、
美味しく簡単にできるものも多くあります。

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。



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。



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

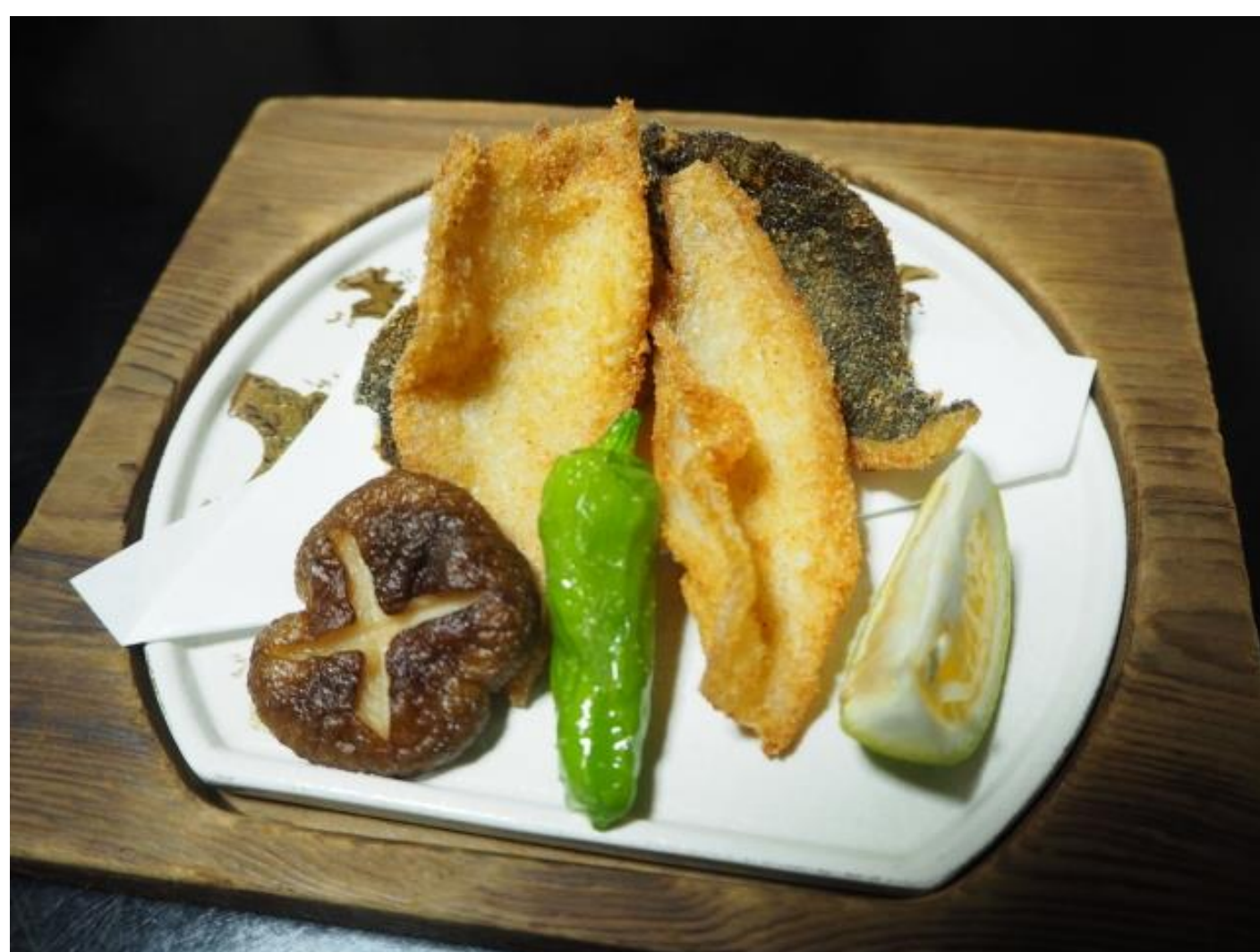
切り身に粉をつけて煮る料理です。
粉でコーティングされるので、
短時間でできるのが、長所ですね。

「揚げる」

10. 天ぷら

あまり赤身の魚や青魚では、作るイメージないですが、作って美味しいですよ。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。



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、
レポ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 ^ ^



さらに、
**普段の家庭料理に自信を持ちたい方は
特別特典をお受け取りください。**



特別優待特典

家族から「美味しい」といわれ、 身体にも良い「家庭の味」をつくる オンライン料理講座体験会

- ☑ “料理が苦手”から卒業したい
 - ☑ 喜ばれる料理が作りたい
 - ☑ 添加物をなくした料理を作りたい。
 - ☑ レシピに頼る料理から抜け出したい。
- とお悩みのかたへ。

あなたの理想の家庭料理への具体策を
その場でプレゼントする 60分

通常； 60分 ~~5、400円~~（税込）のところ

先着5名様に限り **無料でお受けします**

ここをクリックして今すぐ申し込む

理想の家庭料理への具体策からの 成果事例をごらんください



Kさん（岐阜県在住 2 児のママさん）

【before】

- ・料理に自信がなかった。
- ・レパートリーが少なく、味も決まらなかった。
- ・ネットや本で検索していた。

【after】

- ・先生に教えていただいた後は、**いつも、ワクワクでご飯作りが楽しくなります。**
- ・**時短でも、味が決まる**という方法を教えていただいたのは、本当にありがたかったです。
- ・先生に出会えて、**自分の思い描いてた食卓**になった



Sさん（福岡県在住 4 児のママさん）

【before】

- ・外食や冷凍食品を使うことが多かった。
- ・子どもに宿題をさせて、**バタバタと作っていた。**
- ・主人は、**何も言わない**のが常だった。

【after】

- ・手作りが多くなったので、冷凍庫がスカスカになった。
- ・**子どもが台所に入る数が増えて**、手伝ってくれるようになった。
- ・**主人が「美味しい」**と言ってくれるようになった。

著作権について

発行日: 2019年9月31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。