



● レシピ印刷 (PDFファイル)

【海13】 ゲンギョ料理 ※

(1) 天ぷら



材料



1 に対応



2 に対応



完成

● 材料： (4人前)

- ゲンギョ 大1Kg
- 大葉 4～5枚
- 小麦粉 適量 (ゲンギョに直接付けるものと、水溶きにして衣にする量)

● 作り方

- | | |
|----|---|
| 1. | ゲンギョをぶつ切りにし (内蔵を除く、ただし卵は残す) 小麦粉を付ける。(ゲンギョには水分があるため) |
| 2. | 大葉で包み、水で溶いた小麦粉を付けたら170度位の油でじっくりと揚げればできあがり。
※ 天つゆ (たっぷりのおろしを入れたもの)、または塩などお好みに召し上がって下さい。 |

(2) お吸い物



材料



1に対応



完成

● 材料： (4人前)

- ・ゲンギョ 中または大 (1. 2Kg)
- ・ねぎ 適量
- ・だし汁 300CC
- ・しょう油 大さじ2
- ・みりん 大さじ2
- ・酒 大さじ2

● 作り方

- | | |
|----|--|
| 1. | ゲンギョのぶつ切りを、沸騰した調味料の中に入れ、そのまま中火で煮れば出来上がり。 |
| 2. | 小口切りにしたねぎを浮かせても良い。 |

(3) ゲンギョ入りきんぴら



材料



1 に対応



2 に対応



3 に対応



4に対応



完成

● 材料：（4人前）

・ゲンギョ（干物）	10本
・ごぼう	200g
・人参	30g
・しょう油	大さじ1.5
・砂糖	大さじ1.5
・みりん	大さじ1

● 作り方

1.	良く乾かしたゲンギョを4～5cmに切る。
2.	ごぼうは太め（割り箸ぐらい）に切り、さっと茹でる。
3.	人参も太めに、ゲンギョに合わせた長さに切る。
4.	ゲンギョをカラ煎りしてから、ごぼうと人参を入れて炒め、味付けをすればできあがり。
	※干し魚には塩分があるので、しょう油の量は適宜調整して下さい。

※ 和名 ノロゲンゲ（スズキ目 ゲンゲ科 白ゲンゲ属）
体は半透明で、ゼラチン質の粘膜で覆われている。形は深海魚を思わせるグロテスクな面構えをしており、腹びれはない。
また、コラーゲンがたくさん含まれている、おいしいお魚である。