



# アカエイの煮つけ



【材料】4人前

① アカエイ	400g
② 水	400CC
③ 酒	50CC
④ 砂糖	大さじ1
⑤ みりん	50CC
⑥ 濃口醤油	20CC
⑦ たまり醤油	30CC
⑧ ごぼう	80g
⑨ 生姜	30g
⑩ 春菊	20g



レシピ提供：気仙沼リアス調理製菓専門学校  
<https://koyo-gakuen.ac.jp/rias/>



- 1 ごぼうを食べやすい大きさに切り分け、酢水につけておく。
- 2 アカエイを熱湯でサッと茹で（霜降り）、表面の汚れを流水で洗い流し、水気を拭く。
- 3 水と酒とアカエイを鍋に入れ沸騰させたら火を弱めアクをすくい取る。
- 4 ごぼうと砂糖を加え3分加熱した後、残りの調味料と生姜の皮を加える。
- 5 生姜を千切り、春菊を湯がき、冷水で冷まし水気を拭く。
- 6 10分程煮込んだら春菊を入れ温め、盛り付けて完成。

## Point!

身から旨味が逃げないように煮過ぎないのがポイントです。  
煮汁に生姜を始めから入れるとエグミが出てしまうので、最後の方に入れましょう！



気仙沼市観光キャラクター  
「海の子 ホヤぼーや」



宮城県観光キャラクター  
「むすび丸」



# カマスの筒焼き



【材料】4人前

- |        |       |
|--------|-------|
| ① カマス  | 300g  |
| ② 出汁   | 100CC |
| ③ 酒    | 30CC  |
| ④ 薄口醤油 | 10CC  |
| ⑤ 山椒   | 少々    |



レシピ提供：気仙沼リアス調理製菓専門学校  
<https://koyo-gakuen.ac.jp/rias/>



- 1 カマスを筒切りにして、薄く塩をして20分ほどしたら水気を拭きとる。
- 2 調味料をひと煮立ちさせておく。
- 3 魚焼きグリルで調味料を3回ほどかけながら焼き上げる。
- 4 焼きあがったら、頭が付いていた方向から中骨を抜き取り、盛り付けて完成。

## Point!

塩を振って出てきた水分はよく拭き取りましょう。  
魚の臭みが取れます。  
焼く前に皮目に切り込みを入れると縮むのを防止  
できます。



気仙沼市観光キャラクター  
「海の子 ホヤぼーや」



宮城県観光キャラクター  
「むすび丸」



# サワラのけんちゃん蒸し



## 【材料】4人前

- |        |       |
|--------|-------|
| ① サワラ  | 240g  |
| ② 卵    | 3個    |
| ③ 砂糖   | 小さじ2  |
| ④ 薄口醤油 | 小さじ1  |
| ⑤ 人参   | 10g   |
| ⑥ 椎茸   | 2個    |
| ⑦ メンマ  | 15g   |
| ⑧ 春菊   | 20g   |
| ⑨ 出汁   | 150cc |
| ⑩ 薄口醤油 | 15cc  |
| ⑪ みりん  | 15cc  |
| ⑫ 酢    | 15cc  |
| ⑬ 片栗粉  | 適量    |



レシピ提供：気仙沼リアス調理製菓専門学校  
<https://koyo-gakuen.ac.jp/rias/>



- 1 サワラの切り身に薄く塩をして20分ほどしたら水気を拭きとる。
- 2 卵と調味料をよく混ぜながら半熟炒り卵を作る。
- 3 サワラの切り身に炒り卵を載せ、蒸し器で10分ほど蒸す。
- 4 人参、椎茸、メンマを細かく刻み、甘酢あんを作る。
- 5 蒸しあがったサワラを盛り付けた上に甘酢あんをかけて完成。

## Point!

半熟炒り卵を作るときは火加減に注意しながら箸を4本使って細かくかき混ぜフワフワにしましょう。甘酢あんに緑の野菜を加える時は最後に入れて色鮮やかに！



気仙沼市観光キャラクター  
「海の子 ホヤぼーや」



宮城県観光キャラクター  
「むすび丸」



# フノリの真薯



【材料】4人前

- |         |      |
|---------|------|
| ① フノリ   | 15g  |
| ② はんぺん  | 50g  |
| ③ 生ハム   | 5g   |
| ④ マヨネーズ | 小さじ1 |
| ⑤ 片栗粉   | 小さじ1 |
| ⑥ サラダ油  | 適量   |



レシピ提供：気仙沼リアス調理製菓専門学校  
<https://koyo-gakuen.ac.jp/rias/>



- 1 フノリをさっと湯がき、流水で冷まして水気を拭きとり、細かく刻む。
- 2 はんぺんを潰し、刻んだ生ハム、調味料を混ぜ合わせ、ラップで包んで成型してフライパンで焼いて完成。

## Point!

生ハムを加えると塩味と旨味を加えることができます。  
魚のすり身でもできますが、はんぺんを使って手軽に一品！



気仙沼市観光キャラクター  
「海の子 ホヤぼーや」



宮城県観光キャラクター  
「むすび丸」





# フルーツゼリー



【材料】4人前

- |             |       |       |
|-------------|-------|-------|
| ① シャインマスカット | 4個    |       |
| ② オレンジ      | 1個    |       |
| ③ 巨峰        | 4個    |       |
| ④ 水         | 400cc | } (A) |
| ⑤ ブランデー     | 100cc |       |
| ⑥ キルシュ      | 大さじ1  |       |
| ⑦ グラニュー糖    | 70g   |       |
| ⑧ パールアガー    | 15g   |       |
| ⑨ 洋梨        | 2個    | } (B) |
| ⑩ 水         | 650cc |       |
| ⑪ 白ワイン      | 350cc |       |
| ⑫ グラニュー糖    | 350g  |       |
| ⑬ レモン       | 1/2個  |       |
| ⑭ バニラビーンズ   | 1/2本  |       |
| ⑮ ミント       | 適量    |       |



レシピ提供  
気仙沼リアス調理製菓専門学校  
<https://koyo-gakuen.ac.jp/rias/>



- 1 洋梨を剥いてBの調味料で煮た後、ミキサーでペースト状にする。
- 2 旬のフルーツを食べやすく切った後、カップにAの材料で固めて冷やしておく。
- 3 固まったゼリーに洋梨、ミントを盛り付け完成。

## Point!

季節の色々なフルーツを使ってアレンジしてみてください！



気仙沼市観光キャラクター  
「海の子 ホヤぼーや」



宮城県観光キャラクター  
「むすび丸」