



ニジマスの
おいしい料理方法



カリッと衣が香ばしい

ニジマスの ウォルナッツフライ

材料(4人分)

ニジマス(3枚おろしにした状態)・・・200g

【衣A】

片栗粉……………大さじ1
小麦粉……………大さじ1
卵……………1個

【衣B】

砕いたくるみ……………20g
パン粉……………1/2カップ

【下味】

しょうゆ……………大さじ1/2
酒……………大さじ1/2
こしょう……………少々
小麦粉……………適量
揚げ油……………適量
レタス……………1/4個
トマト……………1個
きゅうり……………1/2本
レモン……………1/2個

【ドレッシング】

しょうゆ……………大さじ1
にんにくチューブ……………1cm
サラダ油……………大さじ2

作り方

1. ニジマスを3枚に下ろし、腹骨も除く。
2. **ここがポイント**、一口大に切った後、しょうゆと酒を混ぜ合わせたものを刷毛で両面に塗る。こしょうを振りかける。
3. 衣A、衣Bはそれぞれ混ぜ合わせておく。
4. ニジマスは汁気をキッチンペーパーで拭き取り、小麦粉を全体にまぶし、衣A→衣Bの順に衣をつける。
5. 油を中温(175℃程度)に熱し、表面の色が変わるまで揚げる(約2分)。
6. レタスを、皿のようにそのまま、または大きめに手でちぎり、皿に盛り付

- ける。トマトはへたをとってくし形に切る。きゅうりは斜め薄切りにする。レモンはくし形に切る。
7. ドレッシングの材料を合わせる。
8. フライを6のレタスの中に盛り付け、トマト、きゅうりを盛り、レモンを添える。
9. 7のドレッシングを8のフライと野菜にかける。食前にレモン汁をフライにかけて食べる。



ご飯のお供に

ニジマスと野菜の旨煮

材料(4人分)

ニジマス……………200g(2匹)
たまねぎ……………1/2個
もやし……………200g(1袋)
ししとうがらし……………8本
セロリ……………1本
パプリカ(赤)……………1/2個
だし汁(顆粒だし)……………300cc

【合わせ調味料】

しょうゆ……………大さじ3
酒……………大さじ2
砂糖……………大さじ1
ごま油……………大さじ1
おろしにんにく……………5g
おろししょうが……………15g
塩、黒こしょう、酒、片栗粉、
サラダ油……………適宜

作り方

1. ニジマスを3枚おろしにし、大きめの一口大に切る。**ここがポイント**、塩、黒こしょう、酒を少量振り、片栗粉をまんべんなくまぶす。フライパンにサラダ油を熱し、焼き色がつくまでニジマスの表面を焼く。
2. たまねぎはくし形切りにする。セロリは2～3mmの斜め切りにする。パプリカは縦切りにして斜めに切れ目を入れる。
3. ししとうがらしは縦に1本

- 切り目を入れる。
4. フライパンにだし汁を入れて強火にかける。煮立ったら中火にし、たまねぎ、もやし、セロリを加えて2分ほど煮る。
5. ニジマスを4の野菜の上に間隔をあけてのせ、その上にししとうがらし、パプリカをのせる。
6. 合わせ調味料を加え、全体的にとろみがつくまで蓋をして煮る。



おかずはもちろん、おつまみにも

ニジマスのソテー 香味サラダ仕立て

材料(4人分)

ニジマス……………200g
玉酒 { 料理酒… 大さじ1
 水……………大さじ1
塩……………少々
片栗粉……………適量
にんにく……………1片
サラダ油……………大さじ1
白いりごま……………適量

【付け合わせの野菜】

(好みの野菜を適量用いる)
水菜……………100g
大葉……………2枚
大根……………100g
パプリカ……………1/4個

【ドレッシング】

めんつゆ……………大さじ1
しょうゆ……………小さじ1.5
みりん……………小さじ1
酢……………小さじ1
すりおろし生姜……………小さじ1/2

作り方

1. にんにくを薄くスライスする。
2. ニジマスを3枚おろしにし、一口大に切る。**ここがポイント**、塩少々を加えた玉酒に浸し、15分くらいおく。その後、薄く片栗粉をまぶす。
3. 熱したフライパンにサラダ油をひき、1のにんにくを入れきつね色になったら取り出す。同じ油で2のニジマスを皮から先に焼き、ほどよい焦げ目がつくまで(火が通るまで)中火～弱火で焼く。
4. ドレッシングの材料をすべてボウルに入れ、よく混ぜ合わせておく。
5. 水菜は根本を切り落として5cm長さになり、大葉と大根は千切り、パプリカは縦に5mmくらいの細切りにする。
6. 3のにんにくとニジマス、5の野菜を皿に盛り付け、ドレッシングといりごまをかける。



和の巨匠が教える

下ごしらえの ポイント

川魚の繊細な味わいを

存分に引き出すためには、
料理方法によって
下ごしらえをひと工夫します。

しょうゆを塗る

味も香りも強いしょうゆなら、
塗るだけで川魚特有の臭いも
気にならなくなります。

塩や酒をふる

しっかりとした味付けの料理なら
塩や酒をふる等のひと手間が、
立派な下ごしらえになります。

玉酒あらい

シンプルな料理であれば
玉酒に浸して、臭みをとりまづ。
※玉酒(酒と水が1…1のもの)



ソテーなどに
おすすめ!



旨煮などに
おすすめ!



揚げ物などに
おすすめ!

(一社)長野県調理師会 会長
湯本 忠仁

山田温泉 緑霞山宿藤井荘の料理長を務めた後、現在は日本料理「ゆ庵」(長野市吉田)を営む傍ら多くの後進の育成に尽力する。2009年に長野県の調理師として初めて現代の名工に選ばれるとともに、2013年には料理分野における長年の功績により黄綬褒章を受章。

