

もっともっと
 なん ぼん やなぎ
南蛮エビ や **柳カレイ**
 について知りたい人は

ブログも
 やってるよ!



南蛮エビブランド

検索

<http://www.jf-net.ne.jp/nigyokyo/nanban/>



ヤナギブランド

検索

<http://www.jf-net.ne.jp/nigyokyo/yanagi/>



まもりん

発行 南蛮エビブランド化推進協議会
 ヤナギブランド化推進協議会
 新潟市中央区万代島2番1号
 TEL:025-244-6181

協力 社団法人新潟県調理師会
 学校法人悠久山栄養調理専門学校



いっぺこ食べなせ!

にいがたのお魚料理コンクール

優秀作品
 レシピ

なん ぼん やなぎ
南蛮エビ **柳カレイ**
レシピ集

カンタン
 おいしいレシピから
 プロごだれの
 レシピまで!



この印刷物は環境にやさしい米ぬか油のUVライオンキで印刷しています。

はじめに

新潟と言えば、米、酒、そして魚が有名です。その中でも新潟県民に馴染みの深い「南蛮エビ」と「柳カレイ」については当協議会でブランド化を進めており、これまでポスターや各種販促物の作成、ギフト商品の開発、イベント等でのPRなどを行ってきました。

そして今回、新潟自慢の「南蛮エビ」「柳カレイ」を地元県民や新潟を訪れる皆様により美味しく食べていただけるように「いっぺこと食べなせ!にいがたのお魚」料理コンクールを開催しました。その中から、「南蛮エビ」と「柳カレイ」の美味しさを引き出すとびきりのレシピをご紹介しますので、ご家庭でもぜひお試しください。



はじめに	_____	1
レシピの見方	_____	2
「南蛮エビ」について	_____	3
「柳カレイ」について	_____	4
「南蛮エビ」レシピ	_____	5
「柳カレイ」レシピ	_____	17
いっぺこと食べなせ!		
にいがたのお魚料理コンクール		
概要と結果発表	_____	25

レシピの見方



南蛮エビのフラン トマトジュレ添え

材料 4人分



作り方

【1人分】 196kcal 塩分 1.1g

- 南蛮エビ：500g(約34尾)
 - コンソメ：50cc
 - 卵：1個
 - 卵黄：2個
 - 生クリーム：50cc
 - 牛乳：100cc
 - カイエンペッパー
 - フェンネル
 - 塩、こしょう：少々
- 【トマトジュレ】
- トマト：2個
 - 卵白：1個
 - オレガノ：少量
 - セロリ：少量
 - ゼラチン：少量
 - 水：200cc

- 1 南蛮エビの頭と殻を取る(頭や殻はとっておく)。100gは生のまま、残りはボイルして冷やしておく。
- 2 むき身100gとコンソメ、卵、生クリーム、牛乳、塩、こしょう、カイエンペッパーをミキサーにかけ、こしておく。
- 3 プリンカップにオイルを塗り、2を7割入れ、湯せんにしてオープンに入れる。
- 4 ミキサーにトマトジュレの材料を入れて混ぜる。
- 5 混ぜたジュレの材料を鍋に入れて20分ほど煮た後、ペーパータオルでこして冷ましておく。
- 6 南蛮エビの頭や殻をオープンで低温で焼き、パリパリの状態にしてフードプロセッサーで細かくする。
- 7 皿に冷ましておいたフランとトマトジュレをのせ、トマトとボイルしたむき身を盛りつけ、6をふりかけ、フェンネルを飾り付ける。

ポイント

暑い夏には大好評。南蛮エビとトマトの相性が良いです。

南蛮エビのひとりごと2

新潟・上越は「底びき網」、佐渡は「とび籠」という漁法で獲っているよ。袋状の網ですくい獲るのが新潟・上越、籠を仕掛けて獲るのが佐渡。

レシピの番号

お料理の種類

和食 洋食 中華のマークがついています。

1人分のカロリーと塩分

4人分の材料

料理のポイント


ひとりごと
南蛮エビと柳カレイの豆知識を紹介しています。




最優秀賞・優秀賞マーク



いっぺこと食べなせ!にいがたのお魚料理コンクールで

「最優秀賞」をとったレシピには  マーク

「優秀賞」をとったレシピには  マークがついています。



甘くとろける、まっ赤な宝石!

南蛮エビ

データ

科：タラバエビ科
属：タラバエビ属
種：ホッコクアカエビ

漁獲量：約500トン(年間)
主な産地：佐渡市、新潟市、糸魚川市



標準和名はホッコクアカエビといい、甘エビとも呼ばれていますが、新潟ではその鮮やかな赤色と形が赤唐辛子(南蛮)に似ていることから「南蛮エビ」と呼ばれ、親しまれています。



新潟県産の南蛮エビは主漁法の禁漁期である7、8月を除く周年楽しむことができますが、特に水温が下がる秋・冬が食べ頃とされています。

旬カレンダー

春	夏	秋	冬
3月 4月 5月	6月 7月 8月	9月 10月 11月	12月 1月 2月

選び方

真っ赤に輝いていて透明感がありみずみずしいものがよいです。

基本的な調理方法

おさしみで

頭と殻をとって、いただきます。甘くとろける南蛮エビを堪能できる食べ方です。



蒸して

ヒゲや殻を取って塩と酒を振り、蒸し器で蒸します。ネギとショウガと一緒に食べると美味。



おみそしるに

頭を味噌汁に入れます。頭の濃厚なミソがダシとなり、絶品味噌汁になります。



南蛮エビは、刺身や鮓をはじめ、炙りや唐揚げ、酒蒸しなど様々な調理法で美味しくお召し上がりいただけます。

また、頭は味噌汁や唐揚げにすると濃厚な風味が味わえ、卵は塩や醤油で味付けすると珍味としてお酒のおつまみに最適です。

気品ある味! 幻の魚

柳カレイ

(ヤナギガレイ)

データ

科：カレイ科
属：ヤナギムシガレイ属
種：ヤナギムシガレイ

漁獲量：約100トン(年間)
主な産地：新潟市、村上市



ほっそりとした体型が柳の葉を連想させることから、柳カレイ(標準和名でヤナギムシガレイ)の名がついたと言われております。カレイの好漁場でもある新潟市から村上市の沖合で育つカレイの旨さは格別。その中でも繊細で上品な旨味を持つ「柳カレイ」はカレイの女王と言われています。

旬カレンダー

春	夏	秋	冬
3月 4月 5月	6月 7月 8月	9月 10月 11月	12月 1月 2月

選び方

身に透明感があり、卵巣が大きいものがよいです。

基本的な調理方法

一夜干しで

「生干し」とも言われるように、程良く水分が抜けた身はしっとりとした食感の中に上品な旨みが凝縮しています。



おさしみでも

産地新潟ならではの新鮮さを鮓や刺身でご堪能下さい。



天ぷらに

天ぷらやフライなどにして、繊細で上品な旨味をお楽しみいただけます。



柳カレイは、天ぷらやフライなどでも美味しくお召し上がりいただけますが、特に「一夜干し」が絶品と言われ、古くから珍重されております。

焼いた時の上品な香りは鮮度の良いうちに加工した証です。新鮮な材料を産地で加工することで、素材本来の旨みが引き出されます。



南蛮・ナンバン・なんばん (南蛮エビと神楽南蛮の南蛮漬け)

南蛮エビのフラン トマトジュレ添え

材料 4人分



作り方

【1人分】 カロリー 176kcal 塩分 1.7g

- 南蛮エビ：600g(約40尾)
- 神楽南蛮：4個
- 卵白：2個
- 片栗粉：少々
- 塩：少々

【南蛮酢】

- 酢：80cc
- 酒：80cc
- みりん：80cc
- 薄口醤油：100cc
- 砂糖：50g
- 水(出汁)：500cc(だしの素でも可)
- 鷹の爪：2本
- 長ネギ：2本

- ① 長ネギを2cmに切り(この時、白髪ネギ用のネギを少し残しておく)、焼き目を付ける。
- ② 残りのネギで白髪ネギを作る。
- ③ 南蛮酢の材料を火にかけ、沸騰したら鷹の爪と①を入れ、冷やしておく。
- ④ 南蛮エビの殻をむき、身を卵白と塩とともにミンチにする(その時、頭を8つ分残しておく)。
- ⑤ 神楽南蛮を半分に切り、種を取り除き、片栗粉をつけて、④を詰め、全体に片栗粉をまぶして油で揚げる。その時に残しておいたエビの頭も唐揚げにする。
- ⑥ 揚がったら南蛮酢に15～20分漬ける。
- ⑦ 最後に器に焼きネギ、エビの頭、白髪ネギとともに盛りつける。

ポイント

神楽南蛮と南蛮エビミンチをミルフィーユ状に交互に重ねた方が見た目が良いです。残った南蛮酢は、他にも活用可。

南蛮エビのひとりごと1



男!? 女!? 性転換する南蛮エビ

5歳までの小さい頃はすべてオス(男)。
その後、メス(女)に変身。
人生を2倍楽しめるんだよ!

材料 4人分



作り方

【1人分】 カロリー 196kcal 塩分 1.1g

- 南蛮エビ：500g(約34尾)
- コンソメ：50cc
- 卵：1個
- 卵黄：2個
- 生クリーム：50cc
- 牛乳：100cc
- カイエンペッパー
- フェンネル
- 塩、こしょう：少々

【トマトジュレ】

- トマト：2個
- 卵白：1個
- オレガノ：少量
- セロリ：少量
- ゼラチン：少量
- 水：200cc

- ① 南蛮エビの頭と殻を取る(頭や殻はとっておく)。100gは生のまま、残りはボイルして冷やしておく。
- ② むき身100gとコンソメ、卵、生クリーム、牛乳、塩、こしょう、カイエンペッパーをミキサーにかけ、こしておく。
- ③ プリンカップにオイルを塗り、②を7割入れ、湯せんにしてオープンに入れる。
- ④ ミキサーにトマトジュレの材料を入れて混ぜる。
- ⑤ 混ぜたジュレの材料を鍋に入れて20分ほど煮た後、ペーパータオルでこして冷ましておく。
- ⑥ 南蛮エビの頭や殻をオープンで低温で焼き、パリパリの状態にしてフードプロセッサーで細かくする。
- ⑦ 皿に冷ましておいたフランとトマトジュレをのせ、トマトとボイルしたむき身を盛りつけ、⑥をふりかけ、フェンネルを飾り付ける。

ポイント

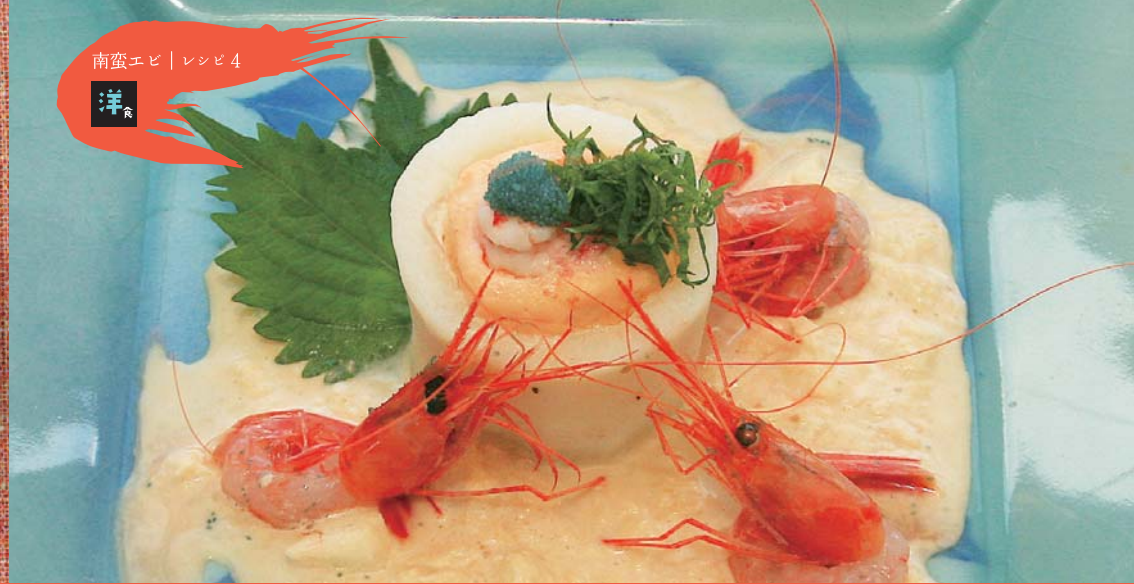
暑い夏には大好評。
南蛮エビとトマトの相性が良いです。

南蛮エビのひとりごと2



新潟・上越と佐渡で獲り方が違う

新潟・上越は「底びき網」、佐渡は「えび籠」という漁法で獲っているよ。
袋状の網ですくい獲るのが新潟・上越、籠を仕掛けて獲るのが佐渡。



南蛮エビの温冷春巻き

～×O醬ラー油と山椒塩を添えて～

南蛮エビのふんわりムースとろろカップ

材料
4人分

作り方 【1人分】 カロリー 201kcal 塩分 1.0g

- 【温春巻】
- 南蛮エビ：240g(約16尾)
 - 大葉：2枚
 - 春巻きの皮：2枚 (ソース)
 - マヨネーズ：50g
 - 生クリーム：大さじ1
 - コンデンスミルク：小さじ1½
 - 塩：1/3g
 - 砂糖：4/3g
 - ブラックペッパー：適量

- 【冷春巻】
- 南蛮エビ：240g(約16尾)
 - ニンジン：1/3本
 - 長ネギ：1/3本
 - サニーレタス：2枚
 - ライスペーパー：2枚

- 【その他】
- 山椒塩：安塚の塩+山椒
 - XO 醬ラー油：食べるラー油+XO 醬+エビ油

- 【温春巻】
- ① 南蛮エビの頭と殻を取る。
 - ② 春巻きの皮に大葉をのせ、その上にソースをかけ、南蛮エビをのせて、巻く。
 - ③ 高温の油(エビ油)でさっと揚げる。

- 【冷春巻】
- ① ニンジン、長ネギを細く千切りにする。
 - ② 南蛮エビの頭と殻を取り、半分の大きさに切る。
 - ③ ライスペーパーを水に浸しておく。
 - ④ 少しもどったライスペーパーの上にサニーレタス、ニンジン、長ネギの順にのせていき、最後に南蛮エビをのせて巻く。

- 【エビ油】
- ① 南蛮エビの頭や尾、殻を、にんにく、生姜、長ネギと一緒に油で揚げる。
 - ② この油は、冷春巻の XO 醬ラー油に加えるほか、温春巻を揚げる時に使うと良い。

ポイント

温春巻は、エビに火が入りすぎないように、皮の表面に色が付く程度に高温でさっと揚げます。無駄を無くすため、エビの頭や尾、殻を使い、エビ油を作りました。

南蛮エビのひとりと3



寿命は11歳

私たちの寿命はだいたい11歳。
みんなが食べているのは
頭から尾までの長さが10cmくらいで
5歳くらいのエビだよ。

材料
4人分

作り方 【1人分】 カロリー 260kcal 塩分 1.1g

- 南蛮エビ：300g(約20尾)
- 長芋：1本(600g)
- 生クリーム：100cc
- 卵：1個
- 味噌：大さじ1/2+小さじ1
- 塩：ひとつまみ
- こしょう：少々
- 大葉：3枚

- ① 長芋は皮をむき、4つに切って中をくり抜いておく。
- ② エビ 250g(約 16 尾)は殻をむいて、生クリーム 50cc と卵、味噌 小さじ1 と塩こしょうを一緒にフードプロセッサーにかけ、クリーム状にする。
- ③ ②を①に詰めて、上にエビを1尾ずつ飾り、中火の蒸し器で10分加熱する。
- ④ 残りの味噌と生クリームを①でくり抜いた長芋と混ぜてソースを作る。
- ⑤ ④を敷いた皿に③をのせ、大葉の千切りと残りのエビ4尾を飾って出来上がり。

ポイント

甘い南蛮エビは、口溶けの良いムースにぴったりの食材です。隠し味の味噌とも相性抜群です！

南蛮エビのひとりと4



新潟はおいしいものがいっぱい

新潟の海は多くの河川が流れ込んでいるから、餌が豊富でついつい食べ過ぎて太っちゃう！
小さなエビや貝の仲間が好物だよ。



南蛮海老のポテトチップス焼き

南蛮エビオムレツ

材料 4人分

- 南蛮エビ：600g(約40尾)
 - 玉ネギ：1/2個
 - 長ネギ：1本
 - 長ナス：1本
 - クコの実：数粒
 - ポテトサラダ：60g
 - 小麦粉：30g
 - ポテトチップス：30g
 - 片栗粉：10g
 - 卵：2個
- 【ソース】
- 南蛮頭味噌：約40尾分
 - バター：70g
 - 生クリーム：80cc
 - 薄口醤油：20cc

ポイント

南蛮エビの頭は、中に濃厚な味のみそが入っているため、洋食のアメリカンソースを使うように日本料理でも使用可能。料理の幅が広がります。



作り方

【1人分】 カロリー 446kcal 塩分 2.1g

- ① 南蛮エビをすり身にし、玉ネギをみじん切りにして水にさらしておく。
- ② 南蛮エビのすり身に、良く水気を取った玉ネギを混ぜる。
- ③ ②に片栗粉を入れ、包丁で叩いたポテトサラダを入れ、混ぜる。
- ④ 鉄板にクッキングシートを敷き、③を俵型に成形しておく。小麦粉を上から振り、溶き卵を塗り、良く砕いたポテトチップスを乗せて、オーブンで8分位焼く。
- ⑤ 南蛮エビの頭の中の味噌を鍋に入れ、しゃもじでよく混ぜながら火を通し、バターと生クリームを入れた後、醤油で味を調整し、ソースを作る。
- ⑥ 長ナスは炒め、長ネギで白髪ネギを作り、④とそれぞれを盛りつけ、⑤をかけて完成。

南蛮エビの ひとりと5

冷たい深海に住んでいます。

水深250～600mの深海底で生活しています。
水温は2～3度でちょっと寒いな。



材料 4人分

- 南蛮エビ：240g(約16尾)
- 卵：8個
- 塩：少々
- こしょう：少々
- バター：大さじ4
- サラダ油：適量
- ブロッコリー：1株
- トマト：1個
- マヨネーズ：大さじ4
- ケチャップ：適量

ポイント

オムレツは半熟状にすると、南蛮エビに卵がからんで「ふわあぶり」と美味しいです。



作り方

【1人分】 カロリー 455kcal 塩分 1.9g

- ① 南蛮エビの頭と殻を取り、塩を振り、マヨネーズと和えておく。
- ② ボウルに卵を割りほぐして、塩こしょうを加えて味付けする。
- ③ フライパンを熱して油を薄く引き、バターを入れる。
- ④ 強火にして②を入れ、ほぐしながら半熟状になったら①を入れて、二つ折りにして形作り、皿にのせる。
- ⑤ 茹でたブロッコリーと切ったトマトを添えて完成。

南蛮エビの ひとりと6

卵は青緑色。

私たちの卵は濃い青緑色をしているんだよ。
真っ赤な体に、濃い青緑色は
とっても目立つんだ。濃厚でおいしいよ～。





味噌漬け南蛮エビの巻きずし

エビクリームコロッケ

材料 4人分

- 南蛮エビ：300g(約 20 尾)
- みょうが：2個
- 米：3合
- 昆布：1切れ(10cm 程度)
- 酢：大さじ2
- 塩：小さじ1
- 焼き海苔：4枚
- かんずり：少々

【味噌床】

- 味噌：200g
- みりん：大さじ2



作り方

【1人分】 カロリー 437kcal 塩分 2.5g

【南蛮エビの味噌漬け】

- 1 南蛮エビは洗って、頭を取り、よく水気を切っておく。
(漬ける時は殻ごと漬ける。頭は味噌汁などに利用)
- 2 味噌床にガーゼを敷き、南蛮エビを並べる。
- 3 並べた上からガーゼをかぶせたら、上から味噌床の残りの味噌を
広げて漬け、一晩置く。
- 4 一晩置いた南蛮エビの殻をむき、みじん切りにしたみょうがと
お好みの量のかんずりを和える。

【海苔巻き】

- 1 昆布を一切れ入れてご飯を炊いたら、酢飯を作っておく。
- 2 巻きずすを広げて半分に切った海苔を敷く。
- 3 酢飯を広げ、真ん中に南蛮エビの味噌漬けを並べる。
- 4 巻きずすで巻いたら、つまんで食べられる程度に切る。

ポイント

南蛮エビの味噌漬けは、そのまま飯にのせて食べたり、お茶漬けにしても美味しいです。

南蛮エビの ひとりごと7



卵は頭に!?

大きくなった南蛮エビのメスは、頭の中に卵を作るんだよ。そのあと、交尾をしてお腹に卵が移動します。

材料 4人分

- 南蛮エビ：240g(約 16 尾)
- 揚げ油：適量
- キャベツ：1/4個
- トマト：1個
- パセリ：適量

【ベシャメルソース】

- 小麦粉：60g
- バター：40g
- 牛乳：700～800cc
- 塩：適量
- こしょう：適量

【衣】

- 小麦粉：適量
- 卵：適量
- パン粉：適量



作り方

【1人分】 カロリー 490kcal 塩分 1.2g

- 1 南蛮エビの殻をむき、殻をフライパンで炒る。
- 2 炒った殻をフードプロセッサーで細かくし、パン粉を混ぜておく。
- 3 エビの身を小さく切り、炒めておく。
- 4 パセリはみじん切りにしておく。
- 5 バターをフライパンで溶かし、小麦粉を入れてよく炒め、様子を見ながら少しずつ牛乳を入れてのばしていく。そこに③④を入れ、塩こしょうで味をつける。パットに移して冷ます。
- 6 ⑤が冷めたら、成形して衣をまぶし、約 170℃の油で揚げていく。
- 7 キャベツとトマトも一緒に盛りつけ、コロッケにパセリを振りかけて完成。

ポイント

エビの殻を衣に入れて赤く見せることで、南蛮エビの旨みが増し、見た目も良いです。

南蛮エビの ひとりごと8



「内子」と「外子」

卵が頭にある時が「内子(うちこ)」。お腹にある時は「外子(ととこ)」。内子は濃厚な甘み、外子はプチプチの食感が味わえるよ!



南蛮エビのユッケドーン

南蛮エビボール

材料 4人分

- 南蛮エビ：300g(約20尾)
- スルメイカ：1杯
- 柴漬け：適量
- うずらの卵：4個
- 小ネギ：1~2本
- 大葉：8枚
- メカブ：1パック
- ショウガ：適量
- みょうが：適量
- 海苔：適量
- ごま：適量
- 濃口醤油：大さじ4
- みりん：小さじ1
- ごま油：小さじ1
- コチュジャン：小さじ1
- ハチミツ：小さじ1



作り方

【1人分】 カロリー 506kcal 塩分 3.5g

- 1 南蛮エビの殻をむき、2つに切る。
- 2 イカは細く切り、柴漬けは歯ごたえを感じられるくらいの大きさに切る。
- 3 小ネギは小口切りにして、大葉は千切りにして水にさらす。
- 4 ショウガはみじん切りにして、みょうがは千切りにする。
- 5 切った材料とメカブを合わせて、調味料を加える。
- 6 器にご飯を盛り、細く切った海苔をちらし、5をのせる。
- 7 真ん中に卵黄をのせ、ごまを振り完成。

材料 4人分

- 南蛮エビ：500~600g(約30~40尾)
- たこ焼き粉：200g
- 卵：2個
- キャベツ：150g
- ネギ：30g
- 紅ショウガ：30g
- 天かす：50g
- 水：750~1,000ml
- 塩：少々
- お好みでポン酢、わさび、醤油など



作り方

【1人分】 カロリー 342kcal 塩分 2.8g

- 1 南蛮エビは水洗いした後、殻ごと身と頭を分け、塩をひとつまみ入れた水に入れて火にかけ、沸騰したら火を止めて冷ます。
- 2 キャベツとネギ、紅ショウガを細かく刻んでおく。
- 3 ポウルにたこ焼き粉とエビの頭と身を除いた①(茹で汁)700mlと卵を入れ、菜箸でよく混ぜる(この時、頭はギュッと絞りと、茹で汁に良く出汁が出るように。身は、エビの卵を洗うように出汁の中に落としておくのがポイント)。
- 4 ダマが無くなるまで混ぜた後、②と天かすを加えてさらに混ぜる。
- 5 たこ焼き器に④を流し入れ、殻をむいた南蛮エビをタコの代わりに適量入れ、焦げ目が付くまで良く焼けば完成。

ポイント

柴漬けを入れることによって、カリカリとした食感が増え、飽きることなく食べられます。

南蛮エビの ひとりごと9



ひすい娘

濃い青緑色の卵が地域特産の翡翠(ひすい)に似ているから上越で私たちは、こんな風に呼ばれているんだ。お取り寄せもできるよ！

ポイント

ポン酢やわさび醤油につけて食べると美味。たこ焼きパーティーのように、家族や友人と楽しみながら、美味しく食べることができます。

南蛮エビの ひとりごと10



はねっ娘

佐渡の海洋深層水で蓄養している活きた南蛮エビを「はねっ娘(こ)」として売り出し中！お取り寄せもできるよ！



エビまるこ

サクサクえびのポテトサラダ

材料 4人分

- 南蛮エビ：60g(約4尾)
- ヤナギガレイ：4枚
- 塩：少々
- みょうが：1個
- 万能ネギ：少量
- しめじ：少量

【出汁】

- 醤油：小さじ2
- みりん：大さじ1
- 酒：大さじ1
- 塩：少々
- 片栗粉：適量



作り方

【1人分】 カロリー 78kcal 塩分 1.1g

- ① ヤナギガレイは3枚におろし、身を包丁で細かく叩いてすり身状にする。
- ② 南蛮エビは殻をむき、尾をつけたまま蒸す。
- ③ カレイのあらとエビの頭を使って出汁をとる。
- ④ すり身に酒、みりん、薄口醤油で味をつけ、エビを尾だけ出す形で包み、蒸し器で蒸す。
- ⑤ 火が通ったら、すり身としめじを取り出し、醤油、みりん、酒を加え、塩で味を調べて片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ すり身としめじを盛りつけ、⑤をかけて、万能ネギとみょうがを添えて完成。

材料 4人分

- 南蛮エビ：300g(約20尾)
- ジャガイモ：3個
- キャベツ：3枚
- バター：5g
- 醤油：小さじ1
- 塩こしょう：少々
- 片栗粉：大さじ2
- 油：大さじ2
- 揚げ油：適量



作り方

【1人分】 カロリー 145kcal 塩分 0.5g

- ① 南蛮エビの頭を取り、片栗粉をまぶし、揚げ油で揚げる。
- ② ジャガイモは皮をむき、湯がき、マッシュするために裏ごし器でこす。
- ③ フライパンに油を引き、マッシュしたジャガイモを焼き、醤油を入れ(お好みで塩こしょうを振る)、団子状にまとめる。
- ④ 器に③を入れ、スプーンで器にくっつくようにのばす。
- ⑤ キャベツを千切りにし、バターで炒め、塩こしょうで味をつける。
- ⑥ ④の真ん中にバターで炒めたキャベツを入れ、揚げた南蛮エビをのせて完成。

ポイント

南蛮エビと柳カレイのうまみを同時に味わえるぜいたくな料理です。

南蛮エビの ひとりごと 11



南蛮エビ醤油

新潟漁協では、私たちをつかった南蛮エビの醤油を作っているんだ。新潟漁協の直売所や新潟市内のすし屋で食べられるよ。

ポイント

色んな菌触りが楽しめます。頭は捨てずに唐揚げや味噌汁にしてもおいしく食べられます。

南蛮エビの ひとりごと 12



頭から尻尾まで、み～んな食べてね。

私たちは頭から尻尾まで栄養がたっぷり！特に殻や卵には多いんだよ。丸ごと食べてね。



ヤナギガレイのパン粉焼き きのこホワイトソース

材料 4人分

- ヤナギガレイ：2枚
- きのこ類(エリンギ、しめじなど)：600g
- ホワイトソース：適量
- ニンニク：1片
- 鷹の爪：1本
- オリーブオイル：適量
- イタリアンパセリ：適量
- 小麦粉：適量
- パン粉：適量
- 塩：少々
- こしょう：少々
- 卵：1個



作り方

【1人分】 カロリー 400kcal 塩分 1.1g

- ① きのこは石づきを取って、適当な大きさに切る。
- ② ニンニクと鷹の爪をオリーブオイルで弱火で加熱し、香りを出してからきのこを炒め、塩こしょうで味付けする。
- ③ ヤナギガレイを5枚におろして、身に塩こしょう、小麦粉、溶き卵、パン粉の順で付ける。
- ④ フライパンにオリーブオイルを引いて中火で③を表面がきつね色になるまで焼く。
- ⑤ 皿にホワイトソースを敷いて、ヤナギガレイを盛りつけ、上から②をかけ、イタリアンパセリを粗く刻んで上から振りかける。

ポイント

きのこは、お好み&冷蔵庫にあるものでOK。
ホワイトソースは市販のものを使用すると手軽です。

柳カレイの ひとりごと1



私たちは「カレイの女王」

柳カレイの美味しさは格別！
繊細で上品な旨味を持つ私たちは
「カレイの女王」と言われているのよ。

材料 4人分

- ヤナギガレイ：3～4枚
- トマト：1個
- セロリ：少量
- ジャガイモ：2個
- 赤玉ネギ：1/2個
- グリーンアスパラ：4本
- レモン：適量
- イタリアンパセリ：適量
- ディール：適量
- 生クリーム：少量
- バター：少量
- 粗挽き塩こしょう：少々
- オリーブオイル：適量
- ニンニク：少量



作り方

【1人分】 カロリー 270kcal 塩分 0.5g

- ① ヤナギガレイの頭と尾を切り取り、内臓を取り除き、食べやすい大きさに切り分ける。
- ② ①に塩こしょうを振り、オリーブオイルを引いたアルミホイルにのせ、イタリアンパセリ、ディール、レモンの輪切りをのせて包み焼きにする。
- ③ 赤玉ネギとセロリを3mm角に切り、湯引きして皮と種を取り除いたトマトを3mm角に切る。
- ④ ③にオリーブオイル、ニンニクのみじん切り、塩こしょうを混ぜ合わせ、ソースを作る。
- ⑤ アスパラは下の部分は皮をむき、食べやすい大きさに切って茹でる。
- ⑥ オープンで洗ったジャガイモを焼き、裏ごしし、バター、生クリーム、塩で味付けし、マッシュポテトを作る。
- ⑦ それぞれを盛りつける。(アスパラは季節の野菜で代用もできます。)

ポイント

アルミホイルに包むことで、
ヤナギガレイのおいしさを
香草とレモンの香りが引き
立ちます。

柳カレイの ひとりごと2



獲れない!?「幻の魚」

私は1990年頃に水揚げ量が激減し、
「幻の魚」と呼ばれるようになったわ。
その後、網目拡大などの漁業者の努力によって
みごと復活したのよ！

柳カレイ
レシピ3

和



柳カレイ
レシピ4

中華



柳鰈朱鷺焼き

材料
4人分

- ヤナギガレイ：1枚
- 米粉：60g
- 卵白：1個
- 固形寒天：1/3個
- 西京味噌：少々
- 田舎味噌：少々
- 梅肉：少々
- すだち：2個
- 稲穂：4本
- もみじ：4枚
- みりん：適量
- 出汁：200cc



作り方

【1人分】 カロリー 109kcal 塩分 0.9g

- ① ヤナギガレイを5枚におろし、西京味噌と田舎味噌をみりんでのばしたものに1時間位漬け、かたづま折りにして焼く。
- ② 米粉を出汁と混ぜ、火にかけ、水でもどした固形寒天を加える。
- ③ 卵白を泡立て、②を加え、面器に流し、固まったらカットする。
- ④ ③の上に①を添え、朱鷺の羽を米粉と梅肉でデザインし、飾り付ける。

ポイント

ヤナギガレイの西京漬けと米粉のあわ雪の味がとても良く合います。

柳カレイの
ひとりごと3



板びき網

私は「板びき網」という方法で獲られているの。
板で網を広げて海底をひっぱり漁法よ。

材料
4人分

- ヤナギガレイ：8枚
- 長ネギ：2本
- パセリ：少々
- ショウガ：100g
- ニンニク：4片
- 塩：少々
- こしょう：少々
- 片栗粉：適量
- 油：適量
- トマト：1個
- レタス：2枚
- レモン：1/4個

- 【タレ】
- スープ：2カップ
 - 醤油：1カップ
 - 砂糖 60g
 - ケチャップ：100g
 - 豆板醤：少々
 - ごま油：少々
 - 酢：1カップ
 - レモン汁：少々



作り方

【1人分】 カロリー 352kcal 塩分 4.1g

- ① ヤナギガレイを背開きにし、キッチンペーパーで水分を良くふき取り、塩こしょうを振る。
- ② ①に片栗粉をまぶし、170～180℃の油で揚げる。
- ③ 長ネギ、パセリ、ショウガ、ニンニクをみじん切りにし、タレと合わせる。
- ④ 皿にレタスを敷き、②のをせ、トマトを添えて、タレをかけ、飾りに白髪ネギとレモンを添える。

ポイント

ヤナギガレイは、カリカリになるように少し高め温度で揚げます。

柳カレイの
ひとりごと4



6月中旬から9月中旬はお休み

新潟では、6月中旬から9月中旬は板びき網がお休み。
だから私には、この時期なかなか会えないのよ。
さみしいわね。

柳カレイ
レシピ 5

洋

プロ部門
優秀賞



柳カレイ
レシピ 6

和

アマ部門
優秀賞



ヤナギガレイのソテー 南蛮エビのクリームソース

やなぎカレーうどん

材料
4人分

作り方 【1人分】 カロリー 1018kcal 塩分 1.4g

- ヤナギガレイ：2枚
- 南蛮エビ：60g～120g (約4～8尾)
- オリーブオイル：100ml
- ニンニク：1/2片
- 玉ネギ：1/4個
- 唐辛子：1/2個
- タイム：4本
- 白ワイン：100ml
- ブイヨン：300ml
- トマトソース：50ml
- 生クリーム 500ml
- 無塩バター：60g
- チャイブ：6本
- パン
- 塩：少々
- 白こしょう：少々
- 小麦粉：適量
- ブロッコリー：適量

- ① ヤナギガレイを3枚もしくは5枚におろし、塩こしょうする。
- ② 鍋にオリーブオイル 50ml、みじん切りしたニンニク、玉ネギ、唐辛子を入れ、軽く炒め、南蛮エビを入れてさらに炒め、白ワインをフランベし、タイム、ブイヨンを入れる。
- ③ 南蛮エビを取り出し、殻をむき、殻は鍋に戻し、むき身は飾りに使う。
- ④ ③にトマトソース、生クリーム、塩を加え沸かしたら冷やし、ジューサーですりつぶし、裏ごしする。
- ⑤ ブロッコリーを茹で、チャイブは適当な大きさに切る。
- ⑥ おろしたヤナギガレイに小麦粉をまぶし、オリーブオイル 50ml とバター 30g で焼き、白ワインでフランベし、皿に盛りつける。
- ⑦ ④を生クリーム、バター 30g、塩で味を調え、ヤナギガレイにかからないように皿に注ぎ、③のエビのむき身と⑤のブロッコリーとチャイブを飾り、別皿にてパンを添えて出来上がり。

材料
4人分

作り方 【1人分】 カロリー 978kcal 塩分 6.2g

- ヤナギガレイ：4枚
- うどん：600g
- ししとう：4本
- しめじ：1/2株
- 玉ネギ：1/2個
- ジャガイモ：1個
- ニンジン：1/3本
- 揚げ油：適量
- 【天ぶらの衣】
- 米粉：120g
- カレー粉：30g
- 卵：1個
- 水：200cc
- 【めんつゆ】
- 醤油(めんつゆ)：20cc
- 塩：20g
- 酒：少々
- 水：600cc

- ① ヤナギガレイはウロコを取り、頭をおとし、5枚におろす。頭はエラを取る。
- ② 頭と骨は焼き、お茶パックに入れて水 600cc の中に入れ、火にかけて、沸騰したら弱火にして出汁をとる。
- ③ ジャガイモとニンジンは皮をむき、5mmの幅の棒状に切る。玉ネギは皮をむき、スライスする。しめじは石づきを取り、4等分し、ししとうはヘタを取り穴をあける。
- ④ 天ぶら衣を作り、カレー粉を加える。
- ⑤ ジャガイモ、ニンジン、玉ネギは混ぜ合わせ、かき揚げにし、ヤナギガレイ、ししとう、しめじは米粉をつけ、天ぶら衣をつけて揚げる。
- ⑥ うどんを茹でる。
- ⑦ ②から骨を取り出し、酒、醤油、塩を入れて味を調える。
- ⑧ うどんを器に盛り、⑥をかけ、天ぶらをのせて完成。

ポイント

添えの野菜は、緑色であれば、季節によってアレンジ可能です。

柳カレイの ひとりごと 5



手のひらサイズで4・5歳

だいたい手のひらサイズで4・5歳。一応、8歳くらいまで生きるの。手のひらより大きくなるわよ。お見かけしたらよろしくね。

ポイント

めんつゆは焼いた骨と頭で出汁をとることがポイントです。

柳カレイの ひとりごと 6



柳カレイは肉食！

小さなエビなどの底性動物を食べて生きているの。新潟の沖合は多くの河川が流れ込む栄養豊富な海。餌をいっぱい食べて、おいしくなるのよ。

柳カレイ
レシピ7

中華



柳カレイ
レシピ8

洋食



華麗なカレイの南蛮ソース

アーモンドソースパスタの ヤナギガレイムニエル添え

材料
4人分

- ヤナギガレイ：2枚
 - 玉ネギ：1個
 - ニンジン：1個
 - ぶなしめじ：1株
 - 万能ネギ：2〜3本
 - 塩：少々
 - こしょう：少々
 - 片栗粉：適量
 - サラダ油：適量
 - ショウガ：2片
 - 料理酒：100cc
- 【南蛮ソース】
- 醤油：100cc
 - みりん：100cc
 - 料理酒：100cc
 - 酢：100cc
 - 砂糖：小さじ2



作り方

【1人分】 カロリー 332kcal 塩分 4.4g

- ① 玉ネギ、ニンジンは細切り、ネギは小口に切り、しめじは1本ずつに分けておく。
- ② 鍋にサラダ油を引き、細かく切ったショウガを熱し、香りが立ったら野菜を炒める。
- ③ しんなりしたら、南蛮ソースの材料を入れ、沸騰したら火を止める。
- ④ カレイに塩こしょうをし、片栗粉をまぶし、油を引いたフライパンで両面焼く。
- ⑤ 焼き色が付いたら、酒を入れ、蒸し焼きにする。
- ⑥ 火が通ったらふたを取り、強火でカラッとさせるまで焼く。
- ⑦ 皿にカレイを盛り、熱々の南蛮ソースをかければ出来上がり。

材料
4人分

- ヤナギガレイ：2枚
 - パスタ：320g
 - 玉ネギ(中)：1個
 - ニンニク：2片
 - 小麦粉：適量
 - 牛乳：適量
 - 塩：少々
 - こしょう：少々
 - オリーブオイル：適量(大さじ1)
 - サラダ油：適量
 - 白ワイン：大さじ3
- 【アーモンドソース】
- スライスアーモンド：30g
 - バター：40g
 - レモン汁：大さじ2
 - 塩：少々
 - こしょう：少々
- 【飾り用】
- ハーブ類：適量
 - パプリカパウダー：適量



作り方

【1人分】 カロリー 604kcal 塩分 1.2g

- ① 玉ネギは薄くスライスし、ニンニクはみじん切りにする。
- ② ヤナギガレイは5枚におろし、さらにそれぞれ2等分に切り分け、牛乳を振りかけて臭みを取る。
- ③ 鍋にオリーブオイルとニンニクを入れ、弱火で香りが出るまで炒めたら、玉ネギを入れ、塩こしょうを加えて、しんなりするまで炒める。
- ④ カレイの水気を切り、塩こしょうして小麦粉をまぶし、サラダ油を熱したフライパンでムニエルにする。
- ⑤ パスタをアルデンテより少し固めに茹でる。
- ⑥ ソースパンにバターと油を入れて溶かし、アーモンドを加えて弱火でじっくり色付くまでローストする。
- ⑦ 色付いてきたら火から下ろし、レモン汁、塩こしょうを加える。
- ⑧ 茹で上がったパスタを玉ネギの鍋に入れ、白ワインを加え、茹で汁や塩こしょうで味を調える。
- ⑨ 皿に盛り、ムニエルを添えたらスプーンでアーモンドソースをかけ、最後にハーブを飾り、パプリカパウダーを全体に振りかけ、仕上げる。

ポイント

ニンジンや玉ネギのシャキシャキ感が抜群です。

柳カレイの
ひとりごと7



間違えないでね

実は、私とそっくりな魚がいっぱいいるの。
「ドロヤナギ(ヒレグロ)」や「ムシガレイ」。
私は、ほっそりしていて、小さな口が特徴よ!

ポイント

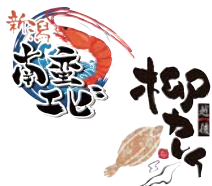
アーモンドソースはヤナギガレイのような白身魚にとっても良く合い、インパクトもあります。

柳カレイの
ひとりごと8



ぜ〜んぶ食べてね。

身の部分はビタミンB1がいっぱいだし、
エンガフにはコラーゲンも。
それにカルシウムもあるから、
無駄なくおいしく食べて頂戴。




いっぺこと食べなせ! にいがたのお魚料理コンクール

コンクールの
ようす


2010年9月に募集を開始したところ、総計66作品の応募があり、書面による一次審査の結果、20作品が実演審査会に進みました。10月23日に長岡市の悠久山栄養調理専門学校で開催された実演審査会では、水揚げされたばかりの「南蛮エビ」と「柳カレイ」を使い、手際よく調理が行われ、あっという間に美味しそうな料理が並びました。審査は、美味しさや見た目、作りやすさ、栄養バランスなどの観点で行われ、最優秀賞や優秀賞、優良賞が決まりました。今後は、このレシピ集を料理教室やイベントに活用するほか、県内の多くのお店でこれらの料理が食べられるように、働きかけを進めていく予定です。




プロ部門 南蛮エビの温冷春巻き 市橋 功至 様 (デュオ・セレッソ)  p.7
～XO醤ラー油と山椒塩を添えて～

アマ部門 エビクリームコロッケ 高橋 理恵 様 (国際調理製菓専門学校)  p.12





プロ部門 南蛮エビのフラン トマトジュレ添え 渡邊 勉 様 (レストラン・ブルミエ)  p.6

中華風 薬味ソース添え 関口 茂 様 (旬オガワヤ)  p.20

ヤナギガレイのソテー 高崎 修 様 (関温泉 叶屋)   p.21
南蛮エビのクリームソース


アマ部門 南蛮エビオムレツ 下村 真佐美 様 (長岡市)  p.10

味噌漬け南蛮エビの巻きずし 河村 芳子 様 (新潟市)  p.11

やなぎカレーうどん 片桐 知子 様 (新潟市)  p.22


優良賞

プロ部門 南蛮・ナンバン・なんばん 桑原 輝樹 様 (㈱ラポート十日町)  p.5
(南蛮エビと神楽南蛮の南蛮漬け)

南蛮エビのふんわりムース 井部 真理 様 (料理研究家)  p.8
とろろカップ


南蛮海老のポテトチップス焼き 藤澤 博 様 (銭心亭おゝ乃)  p.9



ヤナギガレイのパン粉焼き 尾身 紀之 様 (㈱ラポート十日町)  p.17
きのこホワイトソース


ヤナギガレイ レモン香草蒸し焼き 小海 正則 様 (㈱ラポート十日町)  p.18


柳鯉朱鷺焼き 鈴木 健夫 様 (二色亭 すずき)  p.19


アマ部門 南蛮エビのユッケドーン 佐藤 文秋 様 (国際調理製菓専門学校)  p.13

南蛮エビボール 佐藤 妙子 様 (新潟市)  p.14

エビまるこ 出崎 央祥 様 (国際調理製菓専門学校)   p.15

サクサクえびのポテトサラダ 三品 容 様 (新潟市)  p.16

華麗なカレイの南蛮ソース 大岡 理沙 様 (国際調理製菓専門学校)  p.23

アーモンドソースパスタの ヤナギガレイムニエル添え 酒井 悠 様 (悠久山栄養調理専門学校)  p.24

