うまっ！

あおもりの魚介メシ!!

さばく！つくる！

Aomori Seafood cooking!!



ホタテの貝焼き味噌



イカの簡単☆美人サラダ



ナマコ酢







サケのあら汁



ヒラメの昆布〆



Content

青森の漁師レシピ集

01 ホタテのさばき方・お刺身
02 ホタテの貝焼き味噌
03 ホタテの唐揚げ
04 ヒラメのさばき方・お刺身
05 ヒラメの昆布〆
06 イカのさばき方・お刺身
07 イカの簡単☆美人サラダ
08 サケのさばき方
09 サケのイクラしょうゆ漬け
10 サケのあら汁
11 ホッキガイ(ウバガイ)のさばき方
12 ホッキガイ(ウバガイ)の塩焼き
13 ミズダコの茹で方
14 シジミの味噌汁
15 ナマコのさばき方・ナマコ酢
16 キムチナマコ

※掲載しているレシピは、令和3～5年度「若者世代に向けたあおもりの魚食事業」で実施した調理講習会の講師である漁師さんが提供してくれたものとなります。

Recipe

ホタテのホヤき方
お刺身のつくり方



新鮮なホタテを「ほやき」を使って
さばいてみよう！

材料

- 新鮮なホタテ



01 茶色い側を下にして、手のひらに乗せる。
(利き手と逆が◎)

02 貝殻の隙間からほやきを下面に沿って差し込み、貝殻をはずす。
(貝にパクっと挟まれないように注意！)

03 貝柱がついている方を利き手と反対側へ持ちかえる。

04 ヒモを１本ずつ引っ張りながらはずす。

05 ウロ(中腸線)を持って、手前に引っ張りながらはずした後、
卵巣また精巣もはずす。（新鮮な卵巣と精巣は軽く洗ってお刺身で食べられます！）

06 最後に貝柱を貝からはずし、ヒモは網の袋(玉ねぎ袋◎)に入れて、流水で
もみ洗いをする。(網に入れて洗うことで汚れが落ちやすい◎)

07 貝柱は好みの厚さに切る。
(横に切ると…柔らかい　　縦に切ると…歯ごたえ◎)

横切りと縦切りで食感の
違いを楽しんでみてね！



Recipe

ホタテの貝焼き味噌のつくり方



新鮮なイカをさばいてみよう！
縦切りと横切りの味の違いも試してみる？

材料

- 新鮮なホタテ(半成貝)　4～5枚
- 味噌　適量（小さじ１程度）
- ネギ　お好み（５ｃｍ程度を斜め切り）
- 卵　１個

01 ホタテのほやき方01～03まで工程は同じです。

02 残った貝柱と貝殻をほやきを使ってはがします。
ウロも指を使って外します。

03 ホタテの貝殻（ない場合は土鍋や普通の鍋でも◎）に水を入れ、ひと煮立ちさせます。

04 ホタテを入れて、軽く火が通ったら、味噌（適量）を入れて軽く煮ます。

05 お好みで斜め切りしたネギを入れます。

06 溶き卵を入れ、卵が固まったら完成です。

Recipe

ホタテの唐揚げのつくり方



平内の漁師さん直伝の唐揚げの作り方
をぜひお家で試してみよう！

材料（１人前）

- ボイルベビーホタテ　４～５個
- 塩こしょう　適量（小さじ１程度）
- 片栗粉　お好み（５ｃｍ程度を斜め切り）
- サラダ油　適量

01 ボイルベビーホタテの水気をクッキングペーパー等でしっかり取ります。

02 ホタテに塩こしょうを軽く振りかけます。
（３０個に対し４～５振り程度）

03 表面に片栗粉をつけます。

04 熱した油で表面が軽くきつね色になるまで揚がったら完成です。

Recipe

ヒラメのさばき方
お刺身のつくり方



新鮮なヒラメを使って、５枚おろしに挑戦！

材料

- 新鮮なヒラメ　　1尾

01 鱗を金たわし等でキレイにおとしてから、頭を切り落とします

02 内臓を取り除き、血合を除去します

03 水洗いし、キッチンペーパー等で水気をふき取ります

04 茶色い皮面を上にして、真ん中の線にそって頭の方から尾の方まで切れ込みをいれます

05 切れ目を入れた部分を少しずつすき取っていきます
残りの半身も同じようにすき取ったら、裏側も同じように処理します

06 ヒレと身の境目にあるえんがわを切り取ります

07 皮を下にして、皮と身の間に包丁を入れて、皮を持ちながら身を剥がすように包丁を寝かせた状態で引いていきます

08 食べやすい厚さに切り、完成

Recipe

ヒラメの昆布〆のつくり方



お刺身を昆布で挟むことで新鮮なお刺身で食べる時とはまたひと味違うヒラメを楽しむことが出来ちゃう！１～２日くらいの熟成がおススメ！

材料

- ヒラメの四半身
- 昆布２枚(大きさが足りない場合は追加)
- 日本酒

01 キッチンペーパーに日本酒を染み込ませ、昆布の表面をまんべんなく湿らせる

02 コンブにヒラメの刺身をのせて挟む

03 脱水シートやラップで包み、冷蔵庫で保管
２日ほど寝かせると飴色に変化



Recipe

イカのさばき方
お刺身のつくり方



新鮮なイカをさばいてみよう！
縦切りと横切りの味の違いも試してみる？

材料

- 新鮮なイカ　　１杯

01 胴体の腹側を逆さ包丁で、耳のある方向に向かって切り開く。

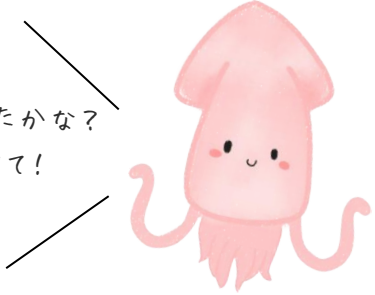
02 内側についている内臓と透明なペン(軟甲)を取りのぞく。
(汚れがついている場合は、水で洗い流す。)

03 胴体と耳を外し、表面の厚い皮をむく。
残った皮は表面をキッチンペーパー等を使用して、取りのぞく。

04 寄生虫をチェックするため、胴体を光にあてて、透かして見る。
うずまき状のものや白い斑点があれば取りのぞく。

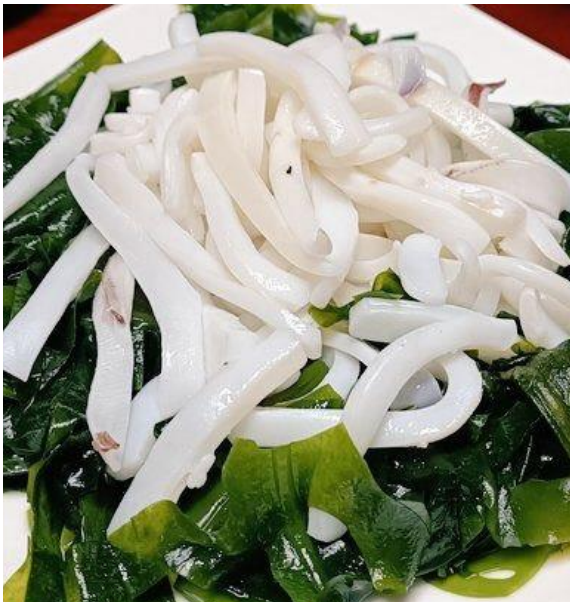
05 胴体の下端5mm程度、上端3,4ｃｍを切り落としたあと、胴体を２等分。

06 横方向(筋繊維を断裂するように)に細く切ったら、完成。
（縦切りと横切りで味の違いあり！？）



Recipe

イカの簡単美人☆サラダのつくり方



すごく簡単っ！！
青森の美人漁師さん直伝！簡単美人サラダを作って心も身体もキレイに～♪

材料

- お刺身用のイカ
- 増えるワカメちゃん
- ドレッシング

01 刺身用に切ったイカを取り分けておく

02 沸騰したお湯にそのまま投入

03 イカに火が通ったらザル上げし、熱を冷ます

04 ふえるワカメちゃんの上に茹でたイカを盛り付け、好きなドレッシングなどの調味料をかけて完成



Recipe

鮭のさばき方



鮭をまるまる１尾購入してさばいてみよう！

材料

- 新鮮な鮭

01 サケのぬめり、鱗を取る

02 肛門から包丁を入れ、頭に向かって腹を切る

03 エラと胃袋の付け根を包丁で切り離し、筋子と内臓を取り出す

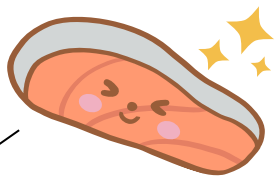
04 メフンをスプーンで取り、腹の中をきれいに洗い流す

05 頭を切りはなす

06 中骨の上に包丁を入れ、中骨に沿わせるようにして頭側から尾に向かって包丁で切る

07 中骨の下に包丁を入れ、刃を中骨に沿わせながら切り取って、三枚おろし完成

三枚おろしが出来たら、
頭・身・中骨・筋子を分けてとっておこう！



Recipe

イクラ醤油漬けの作り方



新鮮な鮭からとれるイクラは最高！
漁師のイクラの味を教えてもらおう！

材料

- 生筋子
- 塩
- 醤油
- 酒
- みりん

01 ボウルにぬるま湯をはり、塩を入れ、筋子の汚れを軽く落とす。

02 もう一度ボウルにぬるま湯をはり、塩を入れ、筋子を優しくほぐし、ザルにあげる。

03 ボウルに塩水をつくり、ほぐしたイクラを軽く洗って、ザルにあげる。

03 酒：醤油：みりん=1：2：0.5の割合で混ぜた後、ひと煮たちさせてから、冷蔵庫などで冷やしておく。

04 ボウルまたはタッパーにザルあげしたイクラを入れ、03で作った調味液をを入れ、優しく混ぜ合わせる。

05 一晩冷蔵庫に入れ、味をなじませる。
翌日、軽くザルあげしたら完成。



Recipe

サケのあら汁の作り方



骨まで美味しい！
さばいて残ったアラも美味しくいただきましょう。

材料（４人分）

- サケの頭、中骨
- ジャガイモ　２個
- 大根　１００ｇ
- 人参　１００ｇ
- 玉ねぎ　1/2個
- キャベツ　1/4個
- えのき(他のきのこ類でもOK)
- 長ねぎ　１本
- 豆腐　１丁
- 味噌or塩　適量
- 和風だしの素　適量
- 白だし　少々
- 酒　適量

※野菜はお好みの大きさにカット

01 サケの頭と中骨を適当な大きさに切り、うす塩をして１０分置く。

02 軽く茹でて、ザルにあげておく。

03 鍋に水を入れ、カットした野菜(ジャガイモ、大根、人参、玉ねぎ)を入れて野菜に火が通るまで煮る。

04 野菜に火が通ったら、02でザルあげしたアラと他の野菜(きのこ、キャベツ)を入れて、中火で煮る。

05 味噌または塩、酒、白だし、和風だしの素、豆腐、長ネギを入れて、完成。



Recipe

ホッキガイの
さばき方



ホッキガイをさばいたことある？！
貝のまま購入してさばきに挑戦！

材料

- 新鮮なホッキガイ
- 塩



01 塩分濃度３％の食塩水をつくっておきます。

02 貝の隙間（海水を吸い込む水管のところに隙間が
あります）を手前に向け、ナイフを入れます。

03 ナイフで隙間より少し蝶つがいよりにある貝柱を
上下2か所切り離します。反対側も同様に切り離します。



04 貝から身を取り外します。

05 身についている砂を01で作った塩水で洗い流します。



06 身とヒモに切り分けます。

07 身を２枚におろします。

08 内臓等の黒い部分を取り除いたら完成。



お刺身で食べる時は、さばいた身をまな板にたたきつける
と身がしまってもっと美味しくなるよ！試してみて！ペシっと！

Recipe

ホッキガイの塩焼きのつくり方



シンプルな塩焼きは食べたら止まらない！旨味をかみしめて～

材料（1人分）

- 刺身用ホッキガイ　3枚
- 長ネギ　1/4本
- レモン　お好み
- 塩　お好み

01 さばいたホッキガイを準備します。

02 お好みの野菜等を食べやすい大きさに切っておきます。

03 フライパンを熱し、ホッキガイと切った野菜を入れ、塩を振って焼いて火が通ったら完成。



Recipe

ミズダコの茹で方



タコを茹でたくなっちゃう？
足だけだとお家でも簡単に出来るよ！

材料

- 新鮮なミズダコ
- 米ヌカ

01 鮮度の良いミズダコを用意する。

02 米ヌカを使ってヌメリを取ります。

03 水洗いし、ヌメリと米ヌカを落とします。

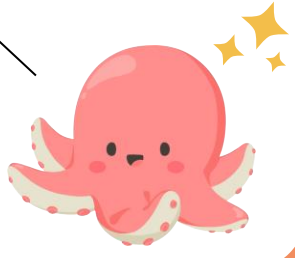
04 頭を裏返して、内臓を切り取ります。

05 シンク上等に吊るし、粗熱を取ります。

06 内臓を身を茹でた塩水に入れ、ボイルします。
大きさによりますが、大体３～５分程度。(肝臓は食べません。)

07 粗熱が取れたら、頭と腕に切り分けて終了。

ヌメリ取りの時に塩を使うことが多いけど、教えてくれた漁師さんは傷がつかないように米ヌカを使うよ！



Recipe

シジミの味噌汁の
つくり方



シジミ漁師さん直伝の味噌汁の作り方を教わって、美味しい味噌汁を作ろう！

材料　（３人分）

- シジミ　200〜250ｇ
- 塩　適量
- 水　500ml
- だし昆布　１枚
- 味噌　大さじ２

01 シジミと水を鍋に入れて加熱する。

02 アクが出てきたら、アクを取り除く。

03 貝が開いたら、塩とダシ(昆布ダシがおススメ！)を適量入れる。

04 味噌で味を調えたら完成。

普段は砂抜きしたシジミを生きたまま使うけど、砂抜きした後に冷凍してもOk！
冷凍したシジミはより旨味が出て美味しく食べることが出来るよ！



Recipe

ナマコのさばき方
ナマコ酢の
つくり方



ナマコはなまこ酢が一番よね〜！
生食でぜひ食べてみて！

材料

- 新鮮なナマコ(小さめの方が◎)
- ポン酢

01 ナマコの表面の汚れを流水で洗う。

02 イボの無い腹側を上にして、半分に切り分ける。

03 ワタ(内臓)を取り除き、端を切り落とす。

04 薄く小口切りしたらさばきは完成。

05 ナマコをお皿に盛り付けて、ポン酢等をかけたらナマコ酢の完成。



Recipe

キムチなまこの
つくり方



硬めのナマコもこれでシャキっと！食べやすく。ごはんがすすむ組み合わせ♪

材料

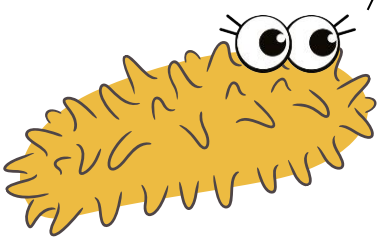
- 新鮮なナマコ
- キムチ 

01 ナマコのさばき方０１～０３まで同じ。

02 ２～３cm角のブツ切りにする。

03 切ったナマコをフライパンに入れ、30秒程度カラ炒りする。

04 表面がシャキッとしてきたら、キムチを入れ、混ぜたら完成。



大きくて固いナマコも
少し火を入れることで
柔らかく、食べやすくなるよ！