

栄養たっぷり安心安全

簡単

水産缶詰レシピ



日本水産缶詰輸出水産業組合

日本水産缶詰工業協同組合



## 水産缶詰を食べよう

水産缶詰は、旬の時期の鮮魚或いは冷凍魚を解凍して使い、産地で加工している、栄養価、品質ともに高い食品です。

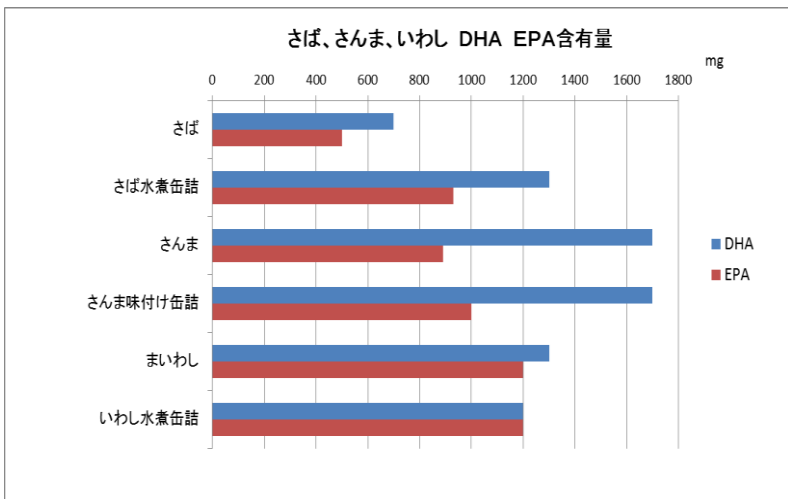
特に、青魚(イワシ、サバ、サンマ等)には中性脂肪、コレステロールの低下効果があるDHA(ドコサヘキサエン酸)や、血液をサラサラにすると言われるEPA(エイコサペンタエン酸)が、多く含まれています。

また、缶詰は高温で加圧加熱し、調理・殺菌されているので、化学合成品である添加物の無い安全な食品です。

手軽に栄養が獲れ、魚の骨も柔らかくなるのでカルシウムが不足している方には好都合で、汁ごと使えばダシのきいた料理が作れます。

育ち盛りのお子様からおじいちゃん、おばあちゃんまで、年齢を問わず栄養価の高い衛生的で安心・安全な水産缶詰をお勧めします。

缶を開けてそのまま食べても美味しいけれど、ひと手間かけた缶詰料理を味わってみては如何でしょう♪♪♪



☆☆☆☆☆ 簡単缶詰レシピ ☆☆☆☆☆

### さば水煮ポン酢かけ

#### 材 料 2人分

- ・さば水煮缶・・・1缶(180g)
- ・きゅうり・・・1/2本
- ・ねぎの青い部分・少々
- ・ポン酢しょうゆ  
・・・大さじ2



#### 作り方

- 1 きゅうりはせん切りにし、ねぎは細かく刻んでおきます。
- 2 器にさば水煮ときゅうりを盛ります。
- 3 ポン酢をかけ、ねぎを添えます。

### さばみそ煮ときのこのホイル焼き



#### 材 料 2人分

- ・さば味噌煮缶・・・1缶(180g)
- ・しいたけ・・・2枚
- ・しめじ・・・1/4パック
- ・えのきだけ・・・1/3袋
- ・わけぎ・・・1本分
- ・しょうが・・・10g
- ・バター・・・大さじ1
- ・塗用バター・・・少々

## 作り方

- 1 さば味噌煮は缶から出して身と缶汁にわけておきます。しいたけは軸を切って飾り切りし、しめじ・えのきだけは食べやすくほぐしておきます。わけぎは斜め切りにし、しょうがはせん切りにします。
- 2 アルミホイルの内側にバターを薄く塗り、わけぎの白い部分を敷きまします。
- 3 2の上にさば味噌煮の身をのせ、しいたけ・しめじ・えのきだけ・わけぎの青い部分を並べ、缶汁を全体にまわしかけ、しょうがをのせます。
- 4 アルミホイルの端を止めて密封し、温めたオーブントースターに入れて、約7～8分焼きます。
- 5 焼きあがったら、バターをのせます。

## さばのねぎ味噌

\*ごはん、麺、豆腐と何にでも合わせやすいので、作っておくと重宝します\*\*

### 材 料 5～6人分

- ・さば味噌煮缶・・・1缶(190g)
- ・小ねぎ・・・・・・・・4～5本
- ・にんにく・・・・・・・・1かけ
- ・ごま油・・・・・・・・大さじ1/2
- ・しょうゆ・・・・・・・・少々

### 作り方

- 1 小ねぎは小口切り、にんにくはみじん切りにします。
- 2 フライパンにごま油、にんにくを入れて中火にかけ、ねぎを炒めます。しんなりとしたら、さば味噌煮を缶汁ごと加え、木べらでほぐしながら炒めます。醤油を加えサッと炒め合わせます。



## さんま蒲焼でうざく

### 材 料 2人分

- ・さんまの蒲焼缶・1缶(100g)
- ・きゅうり・・・・・・・・1本
- ・塩・・・・・・・・少々

### 【すし酢】

- 酢・・・・・・・・大さじ2
- 砂糖・・・・・・・・小さじ1
- 塩・・・・・・・・少々



### 作り方

- 1 きゅうりを輪切りにし、塩少々して少し置きます。
- 2 さんま蒲焼の身を出し、約1cm幅に切ります。
- 3 ボウルにすし酢を入れ、水気を絞ったきゅうりと切ったさんまを入れます。
- 4 器に盛りつけます。

## いわし蒲焼の炊き込みご飯

※いわし蒲焼で作りましたが、さんま蒲焼でも美味しくできます。※

### 材 料 2合分

- ・米・・・・・・・・2合
- ・いわし蒲焼缶・・・1缶(100g)
- ・にんじん・・・・・・・・4～5cm
- ・しょうが・・・・・・・・3～5かけ

### 【調味料】

- 本だし・・・・・・・・大さじ1/2
- 酒・・・・・・・・大さじ1
- しょうゆ・・・・・・・・大さじ2
- 塩・・・・・・・・ひとつまみ



## 作り方

- 1 にんじんとしょうがはせん切りにします。
- 2 普段通りに米をとぎ、いわし蒲焼を缶汁ごと入れます。炊飯器の2合のラインまで水を入れます。
- 3 1の にんじんとしょうがを入れ、調味料も加えます。軽く炊飯器をゆすって調味料を全体にいきわたらせます。
- 4 普段通りに炊飯して、炊けたら魚をほぐして全体を混ぜて出来上がりです。

## いわしとグリーンピースのトマトカレー煮



### 材 料 3～4人分

- |              |              |       |            |
|--------------|--------------|-------|------------|
| ・いわし味付缶      | ・・・ 2缶(200g) | ・玉ねぎ  | ・・・ 1個     |
| ・グリーンピース(冷凍) | ・3/4カップ      | ・にんにく | ・・・ 1かけ    |
| ・オリーブオイル     | ・・・ 大さじ1     | ・カレー粉 | ・・・ 大さじ1/2 |
- A [ トマト水煮缶(ホール、つぶしたもの) ・・・ 1/2缶(200g)  
中濃ソース ・・・ 小さじ1  
コンソメスープの素(顆粒) ・・・ 小さじ1/2

## 作り方

- 1 玉ねぎとにんにくはみじん切りにし、グリーンピースは解凍します。
- 2 フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて中火にかけ、香りが立ったら玉ねぎを入れて炒めます。
- 3 玉ねぎがしんなりとしたらカレー粉を炒め合わせ、粉っぽさが無くなったらAといわしを缶汁ごと加えます。  
いわしを木べらで大きく崩しながら、中火で3～4分煮ます。
- 4 3にグリーンピースを加え、サッと混ぜ合わせます。

## オイルサーディンと玉ねぎのサラダ



### 材 料 2人分

- ・オイルサーディン缶  
    ・・・1缶(110g)
- ・玉ねぎ・・・1/2個
- ・しょうゆ・・・適宜
- ・青しそ、しょうが・・・適量

## 作り方

- 1 玉ねぎはスライスします。
- 2 いわしを皿に盛ります。
- 3 いわしの上に玉ねぎのをせ、上から缶汁をかけまわす。  
しょうゆは味を見てから好みでかける。
- 4 青しそ、しょうがは刻んで振り掛ける。



## オイルサーディンのトマトマリネ

### 材 料 2人分

- ・オイルサーディン缶  
    . . . . . 1 缶 (110 g)
- ・玉ねぎ . . . . . 1/4 個
- ・トマト (黄色) . . 小 1 個
- ・トマト (赤) . . . 中 1/4 個
- ・レモン . . . . . 1/8 個

### 【マリネ液】

- レモン汁 . . . 大さじ 1
- オリーブオイル . 大さじ 1/2
- 塩・砂糖・こしょう . 少々



### 作り方

- 1 玉ねぎはスライス、トマトは1 cm角に切り、レモンは薄いいちょう切りにします。
- 2 バットにマリネ液の材料を混ぜ合わせ、オイルサーディンの缶汁をきって、1とともに加えて混ぜ、5分おく。

## ほたてと大根のマヨネーズサラダ

### 材 料 2人分

- ・ほたて貝柱缶 . . 1 缶 (180 g)
- ・大根 . . . . . 200 g
- ・塩 . . . . . 小さじ 1 弱
- ・きゅうり (又はかいわれ大根)  
    . . . 1/3 本 (1/3 パック)

- A
- マヨネーズ . 大さじ 4
  - 練りわさび . 大さじ 1/2 弱
  - レモン汁 . . 小さじ 1/4
  - こしょう . . 適宜

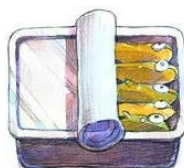


### 作り方

- 1 ほたて缶は、水気を軽くきってほぐしておきます。きゅうりはせん切りにします。大根は、繊維に沿って5 c m程度のせん切りにして塩でもみ、水分が出てきたら水を加えて塩出しをしながらしぼります。Aの材料は、混ぜ合わせておきます。
- 2 ボールに大根と、ほたて、きゅうりを入れ、Aとよくあえます。







平成27年7月27日

日本水産缶詰輸出水産業組合

日本水産缶詰工業協同組合

所在地 東京都千代田区岩本町2丁目13-4

神田共同ビル5階

Tel 03-5833-7813

Fax 03-5833-7814

URL: [jaspa-fish.com](http://jaspa-fish.com)