

# おいしい食べ方

能登半島の先端に位置する輪島港は、のどぐろ、加能がにや、海女さんが素潜りで獲るアワビ、サザエなど四季折々多くの魚介類が水揚げされます。中でもふぐは、平成24年に428tと水揚げ量が日本一となっています。

ふぐ料理のレシピを紹介するよ！



## ふぐの唐揚げ（3人前）



ふぐを醤油と酒にまぶして30分程度おく。

水気を切って片栗粉にまぶし、約170℃であげる。  
お好みでレモンなどしぼってお召し上がりください。

### 【材料】

まふぐ …… 300g  
醤油 …… 小さじ2  
酒 …… 大さじ2  
片栗粉 …… 適量

## ふぐ鍋（3人前）



鍋に水を入れ、昆布を30分ほど浸した後、火にかける。昆布の下から泡が出始めたら昆布を取り出す。

ふぐ、野菜等を鍋に入れ、15分ほど煮込んで完成です。ポン酢でいただきます。終了後は雑炊をどうぞ。

### 【材料】

まふぐ …… 300g  
白菜 …… 1/4個  
ねぎ …… 2本  
豆腐 …… 1/2丁  
(好みで)  
春菊、しめじ、人参  
(好みで適量)  
昆布 …… 1切れ

## ふぐの焼きもの（3人前）



### 【醤油ベース】

調味液をまぜ合わせ30分程度つけ込みます。

調味液からふぐをあげ、焼き上げる。

### 【塩ベース】

3%の食塩水をつくる。1時間程度つけ込みます。

塩水からふぐをあげ、焼き上げる。

【材料】 まふぐ …… 300g、醤油 …… 30ml、みりん …… 30ml  
酒 …… 30ml、水 …… 30ml