



Hormone Immunity Nutrition Society
ホルモン免疫栄養学会

ホルモン免疫栄養学会
監修レシピ

魚料理～レシピ



イワシのエスカベージュ

～材料～ 2人分

- ・真鰯 8尾(頭、内臓を取り除いたもの)
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・人参 1/2本

《調味液》

- ・酢(千鳥酢) 50cc
- ・京風だし醤油 大さじ1
- ・みりん(味の母) 大さじ1
- ・はちみつ 大さじ1/2



～作り方～

- ①鰯はトースターで、アルミホイルをしき、両面焼いておく
- ②玉ねぎは薄切りにし、水にさらしておく。人参は玉ねぎと同じ大きさに薄切りにしておく
- ③ボールに調味液の材料を混ぜ合わせ、①②をいれ混ぜ合わせ10分以上おいてお皿に盛る
(魚の骨が気になる方はとりのぞいてください。酢によってつけ時間が長くなれば、骨も柔らかくなります)



Hormone Immunity Nutrition Society
ホルモン免疫栄養学会

鰯のうまみが溶け込んだ味噌汁、根菜をたくさん入れて具沢山にしてもおいしく食べれます

青魚

イワシの味噌汁

～材料～2人分

- ・真鰯 6尾(頭、内臓取り除いたもの)
- ・しめじ 50g
- ・豆腐 100g
- ・顆粒だし(粉末だしの素箱入り) 小さじ1
- ・味噌(正直味噌) 大さじ2
- ・ごま 大さじ1
- ・醤油 小さじ1
- ・水 500cc
- ・大葉 3枚



～作り方～

- ①鰯はトースターにアルミホイルをしき、両面焼いておく
- ②鍋に、水としめじを入れ沸騰させ、豆腐も入れておく。顆粒だし、胡麻、醤油を入れて煮ておく。
- ③②の鍋に鰯を入れ、鍋を火からおろし、味噌をとかす
- ④器に盛り大葉をちらす
(煮すぎると味が濃くなるので煮すぎないようにする。味の濃さは味噌の量で調整してください)



鯖じゃが

青魚

～材料～2人分

鯖 半身(骨を取り除いたものがあれば楽)	
じゃがいも	大きめ2個
人参	1/2個
玉ねぎ	1個
みりん(味の母)	大さじ3
酒(純米料理酒)	大さじ2
京風だししょうゆ	大さじ2
油(菜種サラダ油)	大さじ1
水	400cc



～作り方～

- ①適当な大きさに切り、アルミホイルをしき、トースターで15分皮目がパリッとするまで焼く。骨をできるだけ取り除いておく。
- ②玉ねぎはくし切り、人参は乱切り、ジャガイモは食べやすい大きさに切っておく
- ③鍋に、油をしき、②の野菜をいためて油がなじんだら、水、みりん、酒、焼いたサバを加え、煮汁が半分になるまで煮る。
- ④③に京風だししょうゆを加え、煮汁が少なくなるまで煮る



鯖サンド

青魚

～材料～2人分

鯖 半身(骨を取り除く)
醤油(丸大豆醤油) 大さじ2
酒(純米料理酒) 大さじ2
ニンニク(すりおろし) 小さじ1
しょうが(すりおろし) 小さじ1

玉ねぎ1/4個
人参1/2個
酢(千鳥酢) 大さじ1
はちみつ 小さじ1
塩 少量

高野豆腐 2個
塩 適量
オリーブオイル 適量

キャベツ 2枚(千切りにする)
大葉 2枚



～作り方～

- ①鯖は醤油、酒、ニンニク、ショウガに20分以上つけておく
- ②玉ねぎ、人参は薄切りにし塩をふって余分な水分をしぼり、酢、はちみつを混ぜたものに混ぜ合わせて10分以上置く
- ③高野豆腐は水で戻し、2等分にカットし、塩を振りトースターでカリッとするまで焼く
- ④高野豆腐にキャベツをのせ、鯖、②の野菜の順番に乗せる