

波おどるハタハタの町

しよりのるな利用びた
のがどるの
味



つくろう・食べよう・伝えよう

《目 次》

しょっつるの塩カラ

タラ子のしょっつる漬け

コンブ漬け

コンブじゃ

ビーフンと野菜のしょっつる炒め

ハタハタのブリコ合え

白菜とかまぼこのコンブ巻き

煮じゃコンブ

中華風の酢の物

三色でんぶ

ニシン漬け

カレイのマリネ

シーフード焼きそば

サケのしょっつるご飯

野菜サラダ

大根の漬物

お 汁

しょっつる鍋

「北部総括支所 漁協女性部」

「後藤 アツ子」

「工藤 フクエ」

「佐々木 優子」

「菊地 琴 」

「後藤 アツ子」

「菊地 琴 」

「佐々木 レイ子」

「鈴木 リワ 」

「鈴木 アサ子」

「佐々木 レイ子」

「岡本 リセ子 」

「北部総括支所 漁協女性部ひより会」

「北部総括支所 漁協女性部ひより会」

「北部総括支所 漁協女性部ひより会」

「北部総括支所 漁協女性部ひより会」

「北部総括支所 漁協女性部ひより会」

「北部総括支所 漁協女性部ひより会」



しょっつるの塩カラ



〔材料〕

イカ	中	1匹
しょっつる	小さじ	2
はちみつ	小さじ	1
タカの爪	小	1/2本
塩	小さじ	1/3

〔作り方〕

イカの皮をはぎ、輪切りにし、しょっつると塩少々、はちみつを加え、タカの爪を入れて混ぜ合わせる。

〔ポイント〕

- ・イカの水切りをていねいにすること。

タラ子のしょっつる漬け



〔材料〕

マダラの卵巣	1腹
みりん	大1
しょっつる	少々（好みで調整）

〔作り方〕

マダラの卵巣をよく洗ってから袋を破き、卵だけをボールに入れる。
みりんを好みに入れ、よくかき混ぜ、その後しょっつるを入れる。再び混ぜてそのまま冷蔵庫へ入れておく。1~3日で食べ頃になる。

〔ポイント〕

- ・しょっつるは人により好みが違うので、入れる量は加減する。
- ・材料は出来るだけ新鮮なものにする。

コンブ漬け



〔材料〕

大根	500g
水に戻した昆布	600g
ハタハタのブリコ	200g
（カズノコで代用しても良い）	
だし汁	4カップ
水	4カップ
しょっつる	大さじ4
煮干し	5本
塩、調味料	少々

〔作り方〕

大根、昆布は千切りにする。
水洗いをして、ザルにあげ水切りする。
だし汁を作り、さましてから大根、昆布にひたひたにかけて漬けておく。
ハタハタのブリコはよく洗い、少量の砂糖、塩、酢を隠し味程度に入れ、軽く重石をして冷蔵庫に入れておく。
こぶ漬けを食べる時 のブリコを小さくして混ぜ入れる。

コンブじゃ



〔材料〕

大根	大	1/2 本
だしこんぶ	中	5 本
しよつる	カップ	1/2
煮干し		5 本
水	2.	1/2 カップ
化学調味料		少々

〔作り方〕

水煮しただしこんぶと大根を千切りにし、水洗いしてまぜあわせてザルにあげておく。

煮干でだし汁をつくり、しよつるを加え、調味料で味をととのえる。

に を熱いうちにまわしかけ、まぜる。

さっぱりしていくらでも食べられます。

ビーフンと野菜のしよつる炒め



〔材料〕

ビーフン	}	各	50 g
キャベツ			
人参			
たまねぎ			
ワカメ			
ちくわ	小	2本	
しよつる		大さじ	1
砂糖		大さじ	1
調味料			少々
こしょう			少々
サラダ油		大さじ	2

〔下準備〕

- ・ビーフンとワカメはもどしておく。
- ・ちくわはうすい輪切り。
- ・野菜は千切りにする。

〔作り方〕

フライパンにサラダ油を熱し、もどしたビーフン、野菜、ワカメを加えて炒める。

砂糖、しよつるで味付けする。

ハタハタのブリコ和え



〔材料〕

ブリコ	5 個
生きザミこんぶ	少々
大根	少々
しよつる	小さじ 3
人参	少々
ダシ	大さじ 5

〔作り方〕

ブリコを小さく刻み良く洗い水切りする。

大根、人参を千切りにし、塩もみし、洗い流す。

ダシを取り、しよつるで味をつけ混ぜ合わせる。

〔ポイント〕

- ・昆布を多く入れると色とりが悪い。
- ・入れる物によってダシ汁を作ること。

白菜とかまぼこのコンブ巻き



〔材料〕

やわらか昆布	(30 cm)	3 本
しょつる	大さじ 3	
白菜の葉		4 枚
砂糖	大さじ 1	
にんじん	中	1本
化学調味料	少 々	
タヤケ (かまぼこ)		2 枚
水 (材料にひたひたになる位)		
かんぴょう		

〔作り方〕

昆布は水につけもどしておく。

白菜は熱湯にさっと通す。かまぼこ、にんじんは1cm角のたんざく切りにする。かんぴょうはかためにもどしておく。昆布をひろげ、白菜、にんじん、かまぼこをしんにして2~3回包み昆布を切り、かんぴょうで結びこぶ巻きをつくる。鍋にこぶ巻きをならべ、ひたひたの水を加え、コトコトと煮る。

やわらかくなったら、砂糖、しょつるを加え更に煮る。化学調味料を少々入れ、味をととのえる。

煮じゃコンブ



〔材料〕

煮こんぶ	1 枚	サラダ油	大さじ 2
(水にもどして 700 g)		醤油	大さじ 3
ごぼう	100 g	しょつる	大さじ1/2
人参	80 g	砂糖	大さじ 1
系こんにやく	1 ケ	しいたけもどし汁	1. 1/2カップ
干しいたけ	5~6 枚	ごま油	適量
ちくわ	2 本	酒	
油揚げ	2 枚	調味料	

〔作り方〕

ごぼうをささがきにしてアク抜きする。

人参もささがきにして、水につける。

系こんにやくは熱湯をかけ3cmに切って水気を切る。

ちくわは輪切りにする。しいたけは千切りにする。

フライパンを熱した油でごぼうを炒めこんにやくを入れざっと炒める。

調味料を入れて昆布を入れ干しいたけを入れひと煮立ちさせる。

ざっとかきまぜてから人参、油揚げ、ちくわ、もどし汁を入れて砂糖、醤油、しょつるを入れ煮立てる。最後に酒、ごま油を入れ味を整える。

中華風の酢の物



〔材料〕

イカ	5 八イ	酢	大さじ 1
しよつる	小さじ 1	サラダ油	大さじ 2
ムキエビ	500 g	ゴマ油	少々
片栗粉	少々	中華味	少々
長ネギ	1 本	しょうが	少々

〔下準備〕

- ・イカは 1cm幅 4cmくらいの大きさ。
- ・しょうがはすりおろしておく。
- ・ネギは長さ 3cmくらいの細い千切りにする。

〔作り方〕

イカ、エビは湯通しして、水気を切り、塩、こしょうする。
フライパンにサラダ油を入れ をいため、おろししょうが、しよつるで味付けする。

にネギの千切りを入れ、酢、中華味とゴマ油を加え、水どき片栗粉を入れ、さっと混ぜ合わせる。

〔ポイント〕

- ・コウイカがあれば、なおおいしい物ができます。

三色でんぶ



〔材料〕

ごぼう	300 g	みりん	30 cc
人 参	150 g	酒	100 cc
大 根	200 g	水	300 cc
七味とうがらし	少々	しよつる	40 cc
昆布 適量 (多いほど味が良い)		油	40 cc
(出来上がり 600 g 位)			

〔作り方〕

鍋に油を入れ、昆布も一緒に入れて炒る。

昆布が焦げないうちにごぼうを入れ煮かげんをみて人参も入れて炒る。ごぼう、人参が透き通って見えるようになったら酒とみりんを入れて炒る。

酒とみりんを入れて炒っても堅いので水を入れて煮る。

柔らかくなったら別の容器へ移す。

残った汁で大根を柔らかくなるまで炒り残った汁を投げる。

柔らかくなったごぼう、人参、大根を混ぜ、味をととのえる。

好みによって七味を入れてもよい。

盛りつけ後、ごま、しそ、パセリの各粉をかけて3色にしてもよい。

〔ポイント〕

- ・昆布を炒る時、熱いうちに入れると焦げるので、油と一緒に入れる。

ニシン漬け



〔材 料〕

身欠きニシン	7～8本	しょつつる（ニシンがひたる位）	
ふのり	大袋 1	酒	180 cc
干し大根	5 kg（生干し）	酢	大さじ 5
人 参	大 1本	砂 糖	100 g
しょうが	150 g	調味料	
とうがらし	5～6本		

〔作り方〕

身欠きニシン、米のとぎ汁で渋みをとる。

食べやすい柔らかさになったら良く水洗いし、水気を切る。

バット等にニシンを並べ、砂糖、酢、調味料少々をふりかけ、しょつつるで一晩漬ける。

大根と人参を食べやすい大きさに切って、うす塩で下漬けする。

あたたかいご飯に糍を混ぜ、酒を入れて甘酒をつくる。柔らかくなったころににしんをざっと水洗いしザルに上げ、水気を切る。（にしんを一口大に切る。）

大根、人参もざるに上げ水気を切る。

容器に甘酒を入れ、野菜、にしん、とうがらし、ふのりの順に交互に漬け込む。

漬け込む時に塩気が足りない時は、しょつつるか塩を足す。

4～5日から1週間位で食べごろになる。

カレイのマリネ



〔材 料〕

カレイ	3匹
人 参	1/2
玉ねぎ	少 々
パセリ	少 々

だし汁	カップ	1/2
砂 糖	大さじ	1
みりん	大さじ	2
酢	大さじ	3
しょつつる	大さじ	3

〔作り方〕

カレイはうろこを取り、良く洗い水気をとって片栗粉をまぶし、油で揚げる。

人参、玉ねぎ（水にさらしておく）をカレイの上にあげ、だし汁をその上からかける。

〔ポイント〕

・だし汁は熱いうちにかける。

シーフード焼きそば



〔材料 5人分〕

焼きそば	5 ケ
イカ	1 尾
玉ねぎ	1/2 ケ
ピーマン	2 ケ
しょうつる	大さじ 2
塩コショウ少々	

〔作り方〕

イカ、玉ねぎ、ピーマンは炒める。
塩、コショウ少々としょうつる大さじ 2で味付けする。
焼きそばは水少々入れてほぐし、しょうつる50gと塩コショウで味付けして、盛りつける。その上に をのせる（好みでマヨネーズをかけてもよい）。

サケのしょうつる ご飯



〔材料 5人分〕

米	5 合
紅サケ切り身	5 切れ
ニンジン	90 g
玉ねぎ	1/2 ケ
ひじき（戻したもの）	50 g
グリーンピース缶小	1 ケ
コーンの缶詰	1/2 缶
しょうつる	大さじ 5

〔作り方〕

紅サケをフライパンで焼く、クッキングシートをしいて焼いてもよい（ほぐして後で入れる）。
他の材料は米と一緒に全部入れて、5 合の目盛りに水を入れて炊く。
玉ねぎは炒めて、後から入れる。

野菜サラダ



〔材料 5人分〕

キャベツ	1/4
キュウリ	2 本
リンゴ	1/2
ピーマン	2 ケ
ドレッシングの配合	
しょうつる	大さじ 1
酢	1
サラダ	1/2

〔作り方〕

キャベツ、ピーマンは千切り、キュウリは輪切り、リンゴはイチヨウ切りにして混ぜ合わせて、ドレッシングをかける。
ドレッシングは材料をよく混ぜて作る。

大根の漬物



〔材料 5人分〕

大根		1kg
酢	小さじ	2
砂糖	大さじ	2
しょうつる	大さじ	2
塩は大根の重量		3%

〔作り方〕

大根はいちょう切りにし、塩3%をかけ30分位おきます。その後、砂糖、酢、しょうつるを入れてできあがりです。

お 汁



〔材料 5人分〕

水	カップ	5
白身の魚		5ヶ
ねぎ少々		
しょうつる	大さじ	5

〔作り方〕

沸騰したお湯にしょうつるを入れ、その後、魚、ねぎの順に入れて味をととのえます。魚は煮くずれしないようにしてください。

しょうつる鍋



〔材料 4人分〕

ハタハタ		8尾
豆腐		1丁
ねぎ		1本
水		4カップ
しょうつる	大さじ	1

〔作り方〕

水4カップにしょうつる大さじ1を入れ、沸騰させる。
ハタハタ、豆腐、ねぎの順に入れる。

〔ポイント〕

ハタハタはあまり煮すぎないのがコツ。白菜、しめじ、肉などを入れ、寄せ鍋風にしても美味しい。