



魚醤風味のバターパスタ(1人前)

炒め物にも合う、バターと魚醤の組み合わせ。

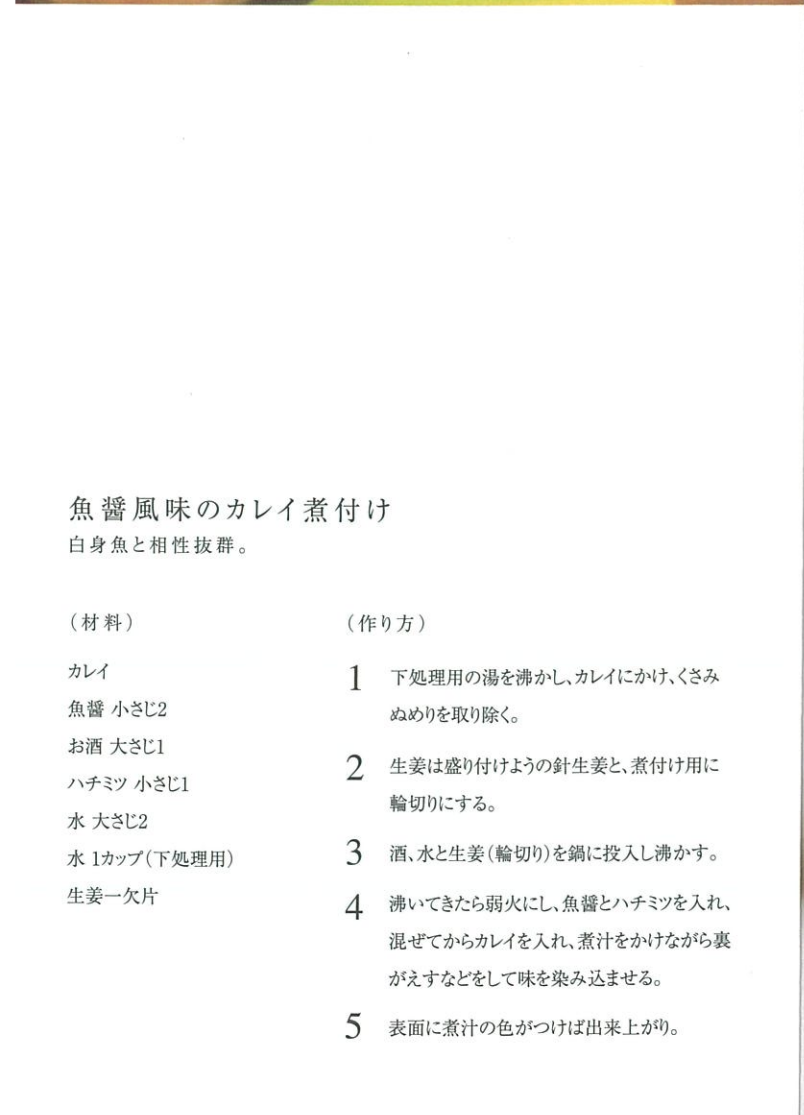
- | | |
|-----------|---|
| (材料) | (作り方) |
| 魚醤 小さじ2 | 1 大きめの鍋に塩を入れパスタを茹でる。 |
| 白ワイン 大さじ2 | 2 フライパンにバターを入れ、玉ねぎズッキーニなど、好みの野菜を炒める。 |
| バター 8g | 3 白ワインを加え煮切ってアルコールを飛ばし、魚醤を加える。 |
| こしょう 少々 | 4 茹で上がったパスタをフライパンに加え、ゆで汁を加えて、こしょうで味を調整しながら絡めて出来上がり。 |
| 好みの野菜 | |



魚醤風味のオイルサーディン丼(1人前)

魚醤のコクがひきたつ一品。

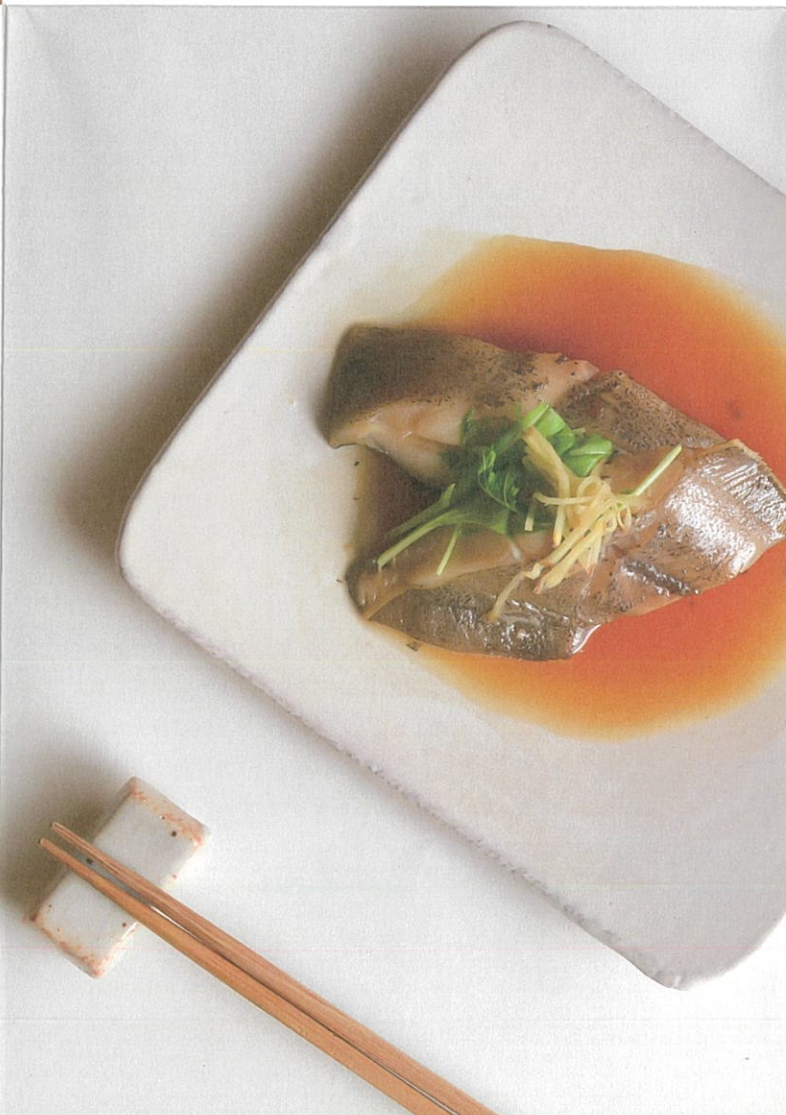
- | | |
|---------------|---|
| (材料) | (作り方) |
| オイルサーディン 4尾 | 1 フライパンにオイルサーディンを敷いてから火にかける。(型崩れ、くっつき防止のため) |
| 酒 大さじ1 | 2 温まってきたらお酒を回し入れ、アルコールを飛ばす。 |
| 魚醤 小さじ1 | 3 魚醤を外側から回し入れ、香りをたてたのち、オイルサーディンと優しく混ぜる。 |
| 水菜(トッピング用) 少々 | 4 丼にご飯と水菜を盛り付けし、オイルサーディンをのせ、煮汁をかける。 |



魚醤風味のカレイ煮付け

白身魚と相性抜群。

- | | |
|--------------|--|
| (材料) | (作り方) |
| カレイ | 1 下処理用の湯を沸かし、カレイにかけ、くさみぬめりを取り除く。 |
| 魚醤 小さじ2 | 2 生姜は盛り付け用の針生姜と、煮付け用に輪切りにする。 |
| お酒 大さじ1 | 3 酒、水と生姜(輪切り)を鍋に投入し沸かす。 |
| ハチミツ 小さじ1 | 4 沸いてきたら弱火にし、魚醤とハチミツを入れ、混ぜてからカレイを入れ、煮汁をかけながら裏がえすなどをして味を染み込ませる。 |
| 水 大さじ2 | 5 表面に煮汁の色がつけば出来上がり。 |
| 水 1カップ(下処理用) | |
| 生姜一欠片 | |



山形のだし風魚醤ドレッシング

冷奴や、サラダのドレッシングがわりにも。

- | | |
|----------------|-------------------------------------|
| (材料) | (作り方) |
| きゅうり 1/2本 | 1 きゅうりは細かく賽の目に切り、みょうがはみじん切りにする。 |
| みょうが 1つ | 2 オリーブオイル、魚醤、さいごにカボスを一絞り加え和えて出来上がり。 |
| 魚醤 小さじ2 | |
| オリーブオイル 大さじ1 | |
| カボス(他の柑橘系でもOK) | |

