

尾鷲のマハタを使ったレシピ



野菜たっぷりとろろ鍋

とろろのやさしい味がマハタとよく合います



栄養価 (1人分)

エネルギー 335kcal, たんぱく質 22.9g, 脂質 7.6g, 炭水化物 38.8g, 食塩相当量 1.9g

【材料】 2人分

・マハタ	4切
・まいだけ	1/4パック
・しめじ	1/4パック
・椎茸	4枚
・大根	10cm
・にんじん	1/4本
・白菜	2枚
・ねぎ	1本
・山芋	10cm
・鶏がらスープの素	小さじ 1/2
・酒	大さじ2
・みりん	大さじ3
・白味噌	大さじ3
・マハタのだし	2カップ

【作り方】

- ①マハタのだしをとる。マハタの骨と頭をグリルで焼いて鍋に入れ、水2カップを加えて中火で煮てこしておく。
- ②マハタは大きめに切る。まいだけ、しめじは石づきを切り、食べやすい大きさにほぐす。椎茸は飾り包丁を入れる。大根、にんじんはいちょう切り、白菜はざく切り、ねぎは斜め切りにする。
- ③①に鶏がらスープの素、酒、みりん、白味噌を加え、②を入れて煮込む。
- ④③が煮えたら、すりおろしたとろろを加える。

尾鷲のマハタを使ったレシピ



マハタのさっぱりレモンなべ

レモンの酸味とマハタの濃厚なだしがよく合います



栄養価 (1人分)

エネルギー 288kcal, たんぱく質 21.8g, 脂質 13.6g, 炭水化物 17.6g, 食塩相当量 1.7g

【材料】2人分

- マハタ 4切
- あさり(殻つき) 8個
- にんにく 1/2片
- 白菜 2枚
- 水菜 80g
- にんじん 小1本
- しめじ 1/2パック
- ねぎ 1/2本
- 木綿豆腐 1/4丁
- レモン 中1/2個
- 出汁用昆布 (1.5%濃度分) 6g
- 水 2カップ
- オリーブオイル 小さじ2
- 酒 大さじ1
- しょうゆ 小さじ2
- みりん 小さじ2.5
- レモン果汁 小さじ1
- 黒こしょう 適量

【作り方】

- マハタのアラは熱湯をかけ、下処理をしておく。
- 殻つきあしりはこすり洗いし、ボウルに3%の塩水(分量外)を入れて砂抜きをする。
 - 出汁用昆布は水で濡らし固く絞ったキッチンペーパーで汚れをふき取り、30分ほど水2カップに漬ける。
 - マハタは5~6cm幅に切る。にんにくは薄切り、白菜は3~4cm幅で白い部分は削ぎ切りにし、葉の部分はざく切りにする。水菜は3~4cmの長さで切る。にんじんはピーラーで削ぐ。しめじは石づきを切り、食べやすい大きさにほぐす。ねぎは3~4cmの斜め切りにする。木綿豆腐は2~3cm角に切る。レモンは塩でこすり洗いし、スライスする。
 - 鍋にオリーブオイルの半量とにんにくを入れ弱火で炒める。
 - にんにくの香りが立ったら②の昆布と水を鍋に入れ中火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。
 - 鍋にマハタのアラ、殻つきあさりを入れ、あざりが開いたら一旦取り出す。マハタのアラも取り出す(このときも中火にかけた状態)。
 - 酒、しょうゆ、みりん、レモン果汁を入れて混ぜ合わせ、マハタ、白菜、にんじん、しめじ、木綿豆腐を入れ中火で5分ほど煮る。
 - 水菜、あさり、ねぎを加え蓋をして中火で2分ほど煮る。
 - 食べる直前にスライスしたレモンをのせ、残りのオリーブオイルをかけ、黒こしょうを振る。

尾鷲のマハタを使ったレシピ



マハタと玄米にぎりの酒かす大人鍋

玄米おにぎりの香ばしさとほんのり香る酒かすがマハタと合います



栄養価（1人分）

エネルギー 544kcal, たんぱく質 33.1g, 脂質 12.5g, 炭水化物 67.3g, 食塩相当量 2.2g

【材料】2人分

・玄米	110g
・マハタ	4切
・かぼちゃ	3cm
・大根	5cm
・にんじん	小1本
・しめじ	1/2パック
・ほうれん草	1/3袋
・厚揚げ	1/2パック
・酒かす	100g
・麦味噌	大さじ1と1/3
・しょうゆ	小さじ1と1/2
・だし汁	3カップ
昆布	10cm
かつお節	10g
・生姜	1片
・すりごま	小さじ1
・一味唐辛子	適量

【作り方】

- ①玄米はあらかじめ浸け置きし炊飯する。
- ②だし汁の昆布は鍋に水に30分ほど浸けてから火にかける。沸騰直前に昆布を取り出し60ml程度の水を加える。かつお節を加えて沸騰したら火を消して5分おく。かつお節が沈んだらこし器でこす。
- ③ボウルに細かくちぎった酒かす、だし汁（酒かすがかぶる程度）を入れる。ラップをして電子レンジで柔らかくなるまで温め、ミキサーでペースト状にする。
- ④かぼちゃ、大根、にんじんは3mm幅、しめじは石づきを切って食べやすい大きさにほぐす。
- ⑤ほうれん草は根元をきれいに洗い3cmの長さに切る。
- ⑥厚揚げは熱湯をかけて油抜きをし、厚さ5mm幅に切る。
- ⑦①の玄米は2等分にし、軽くスプーンで潰しておにぎり型に形成する。トースターで玄米おにぎりの表面をカリッと焼く。
- ⑧鍋にだし汁を入れ強火にかけ、温まったら麦味噌と③を加える。沸騰したらしょうゆ、すりおろした生姜を加え、玄米おにぎり以外の具を入れる。再度沸騰したら弱火にする。
- ⑨具に火が通ったら、すりごま、玄米おにぎりを加えて出来上がり。
- ⑩好みで一味唐辛子を振りかける。

尾鷲のマハタを使ったレシピ



ココナッツミルクのエスニック風 マハタ鍋 with パクチャー

エスニックなピリ辛スープとマハタのだしがマッチし食欲をそそります



栄養価 (1人分)

エネルギー 326kcal, たんぱく質 26.5g, 脂質 8.2g, 炭水化物 16.2g, 食塩相当量 2.0g

【材料】 2人分

- マハタ 4切
- 無頭殻つきエビ 4尾
- セロリ 5cm
- レモン 中1/2個
- たけのこ 5cm
- ほうれん草 1/4袋
- パクチー 1本
- にんにく 1/2片
- ミニトマト 3個
- マハタのだし 1/4カップ
- ココナッツミルク 3/4カップ
- ナンブラー 小さじ2
- 砂糖 大さじ1
- 豆板醤 小さじ1
- 鶏がらのスープの素 大さじ1.5

【作り方】

- ①マハタのアラでだしを取る。
- ②えびは尾を残して殻をむき、背ワタをとる。セロリは筋を取り、食べやすい大きさに切る。レモンは輪切り、たけのこは一口大、ほうれん草とパクチーは根元をきれいに洗って5~6cmの長さに切る。
- ③にんにくは薄くスライスし、ミニトマトはヘタを取り、きれいに洗う。
- ④鍋に①、ココナッツミルク、ナンブラー、砂糖、豆板醤、鶏がらスープの素を入れる。
- ⑤④にマハタ、えび、切った野菜(レモン、パクチー以外)を入れて煮る。
- ⑥材料に火が通ったらレモン、パクチーをのせて完成。

尾鷲のマハタを使ったレシピ



マハタのホイル焼き

マハタの弾力あるしっとりとした旨味が味わえるメニューです



栄養価（1人分）

エネルギー 269kcal, たんぱく質 7.1g, 脂質 19.4g, 炭水化物 13.4g, 食塩相当量 1.0g

【材料】 2人分

- ・マハタ 2切
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・ねぎ 3cm
- ・バター 1かけ
- ・酒 大さじ2
- ・ボン酢 適量

【作り方】

- ①たまねぎは薄切り、ねぎは小口切りにする。
- ②ホイルに半量の玉ねぎを敷く。
- ③②にマハタをのせ、残りの玉ねぎを上から散らす。
- ④③に酒を入れて、マハタの上にバターをのせる。
- ⑤ホイルを閉じて、200℃のオーブンで8分ほど焼く。
- ⑥⑤のホイルを開いてねぎを散らしてボン酢をかけて完成。

尾鷲のマハタを使ったレシピ

マハタのフライ



肉厚な身がとても食べ応えがあります



栄養価（1人分）

エネルギー 242kcal, たんぱく質 22.0g, 脂質 28.1g, 炭水化物 22.0g, 食塩相当量 1.0g

【材料】2人分

・マハタ	10切
・片栗粉	大さじ2
・卵	1個
・パン粉	大さじ6
・サニーレタス	20g
・ヘビーリーフ	40g
・トマト	1/4個
・レモン	1/4個
・揚げ油	適量
〈タルタルソース〉	
・玉ねぎ	1/8個
・マヨネーズ	大さじ2
・ゆで卵	1/2個
・塩	ひとつまみ
・こしょう	少々
〈オーロラソース〉	
・ケチャップ	大さじ1
・マヨネーズ	大さじ1

【作り方】

- ①サニーレタス、ヘビーリーフはきれいに洗いにさらす。
- ②トマト、レモンは1/8のくし型に切る。
- ③マハタを一口大に切り、片栗粉を全体にまぶす。
- ④ボウルに卵を割り入れて溶き、そこへ③の切身をつけ、パン粉をまぶす。
- ⑤180℃の油で、きつね色になるまで揚げる。
- ⑥皿に①②⑤、ソースを盛付けて完成。
- ⑦〈タルタルソース〉玉ねぎをみじん切りにする。ゆで卵を作り、それを潰し、玉ねぎ、マヨネーズ、塩、こしょうを混ぜ合わせる。
- ⑧〈オーロラソース〉ケチャップ、マヨネーズを混ぜ合わせる。

尾鷲のマハタを使ったレシピ



マハタの白ワイン蒸し

マハタの旨味で野菜もたくさん食べられる一品です



栄養価（1人分）

エネルギー 206kcal, たんぱく質 17.4g, 脂質 6.8g, 炭水化物 10.9g, 食塩相当量 1.1g

【材料】2人分

- ・マハタ 2切
- ・塩 ひとつまみ
- ・こしょう 少々
- ・じゃがいも 中1/2個
- ・ブロッコリー ひとつ房
- ・殻つきあさり 8個
- ・ミニトマト 4個
- ・えのき 1/5パック
- ・しめじ 1/3パック
- ・レモン 小1/2個
- ・玉ねぎ 1/8個
- ・オリーブオイル 小さじ1/2
- ・白ワイン 1/2カップ

【作り方】

- ①マハタは塩、こしょうで下味をつける。
- ②じゃがいもは7mmの半月切り、ブロッコリーは一口大に切り、固めに茹でてザルにあげる。
- ③殻つきあさは砂抜きをしてきれいに洗う。
- ④ミニトマトはヘタを取り半分に切る。えのきは石づきを切り落とし半分の長さに切る。しめじは石づきを切り落としバラバラにほぐす。レモンは厚さ3mmの輪切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ⑤フライパンにオリーブオイルを入れ、マハタの皮目を中火で焼く。
- ⑥皮目に焦げ目がついたら裏返し、周りに②③④を入れ、白ワインを加える。フライパンに蓋をして中火にかけ、沸騰したら弱火にして10分ほど蒸し焼きにする。
- ⑦皿に盛り付け、レモンの輪切りを添えて完成。

尾鷲のマハタを使ったレシピ

マハタの香草焼き ～オレンジソース～



オレンジソースがマハタの旨味ととても合います



栄養価（1人分）

エネルギー473kcal, たんぱく質 16.6g, 脂質 6.5g, 炭水化物 9.4g, 食塩相当量 0.7g

【材料】 2人分

・マハタ	2切
・塩	ひとつまみ
・黒こしょう	少々
・パセリ	少々
・オリーブオイル	小さじ1/2
〈オレンジソース〉	
・にんじん	3cm
・オレンジジュース100%	3/4カップ
・無塩バター	小さじ1/2
・ハチミツ	小さじ1/2
・白ワイン	小さじ1
・粒マスタード	小さじ1/2
・片栗粉	少々

【作り方】

- ①マハタは塩、黒こしょうをし、パセリを振る。
- ②にんじんは皮を剥いてすりおろす。
- ③バター、ハチミツ、白ワイン、粒マスタードを合わせる。
- ④フライパンにオリーブオイルを熱し、マハタを皮目から焼く。
- ⑤蓋をし3分ほどしたら裏返し、再度蓋をして火が通るまで焼く。
- ⑥マハタを取り出したフライパンを使い、オレンジソースを作る。すりおろしたにんじんとオレンジジュースを加え中火で3分ほど煮詰める。
- ⑦煮詰まったら、③を入れて軽く沸騰させる。
- ⑧味を見て、片栗粉でとろみをつける。
- ⑨皿にオレンジソースを敷き、その上に焼いたマハタを盛り付ける。