

# 美川のふぐの子 アレンジレシピ

レシピ動画で  
もっと簡単!

<https://mikawa.shoko.or.jp/fugunoko/recipe/>



## Arrange Recipe

※材料は1人分 (Recipe2「ふぐの子おにぎり」は2個分) です

### Recipe 1

#### 基本的な食べ方 (ふぐの子・ふぐの身)

レシピ動画



#### ふぐの子の基本的な食べ方

- ①表面の糠をしっかり取り除きます。(洗わなくてOK)
- ②中央に縦に切り込みを入れて左右に開き、スプーンですくって器に入れます。
- ③皮から子をこそぎ取り出します。



#### ふぐの身の基本的な食べ方

- ①表面の糠をしっかり取り除きます。(洗わなくてOK)
- ②身を薄くそぎ切りにします。

#### ふぐの子の酒煎り ※そのまま食べたり、お料理にも使いやすい!

- ①鍋に皮からはずしたふぐの子を入れます。
- ②ふぐの子150gに対して30ccくらい清酒を入れ火にかけます。
- ③全体を混ぜながら加熱して、アルコールをとばします。

### Recipe 3

#### ふぐの身(子)茶漬



調理時間 7分

(炊飯時間を除く)

レシピ動画



ご飯…150g お茶…適量  
 ふぐの身糠漬 (2cm×2cmのそぎ切り)…5枚  
 (またはふぐの子糠漬…小さじ2)  
 大葉…1枚 刻み海苔…少々 わさび…好み

- ①大葉は千切りにするか、手で細かくちぎっておきます。
- ②少し大きめの茶碗にご飯を盛り、そぎ切りを小さくちぎったふぐの身、大葉、わさび、刻み海苔を乗せて熱いお茶を注ぎます。  
※お茶は緑茶でもほうじ茶でもお好みで。ふぐの子糠漬も美味しいです。

### Recipe 2

#### ふぐの子おにぎり

調理時間 10分

(炊飯時間を除く)

レシピ動画



ご飯…300g ふぐの子糠漬…小さじ2  
 白ゴマ…小さじ1 青海苔粉…少々  
 おにぎり海苔…1枚

- ①ラップを広げ半分のご飯を置き、薄皮を除いたふぐの子小さじ1、白ゴマ小さじ1/2を中心に寄せ、包み込むようにして三角に握り、海苔を巻きます。
- ②半分のご飯にふぐの子小さじ1、白ゴマ小さじ1/2、青海苔粉を混ぜ合わせてラップに包んで三角に握り、三角の面を両面フライパンなどで焼きます。

### Recipe 4

#### ふぐの子パスタ

調理時間 15分

(パスタの茹で時間平均8分含む)

レシピ動画



パスタ…80g 塩…適量  
 オリーブ油…大さじ1 ニンニク…1/2 かけ  
 ふぐの子糠漬…小さじ2 マヨネーズ…大さじ1  
 塩、コショウ…各少々 大葉…1枚  
 パルメザンチーズ…好み

- ①お好みのパスタを、塩を入れたお湯で茹でます。
- ②ニンニクはみじん切り、大葉は千切りにするか、手で細かくちぎっておきます。
- ③フライパンにオリーブ油を入れて火にかけ、弱火でニンニクを炒め、茹でたパスタを入れて中火にして炒め、ふぐの子、マヨネーズ、塩、コショウで味付けします。
- ④皿に盛り、大葉を散らし、好みでパルメザンチーズを振ります。



Recipe

5

長芋の  
ふぐの子和え

レシピ動画

調理時間  
5分

長芋…3cm長さ(80g) 三つ葉…10g  
ふぐの子糠漬…小さじ1 ポン酢醤油…少々 刻み海苔…少々

- ①長芋は皮をむいて細切りにします。
  - ②三つ葉は湯通しして2cm長さに切ります。
  - ③①と②を混ぜ合わせて、ふぐの子を混ぜ合わせて味を調え、ポン酢醤油を少々入れ、小鉢に盛り、刻み海苔を乗せます。
- ※長芋はサイコロに切ってもよいです。

Recipe

7

## ふぐの子金平

レシピ動画

調理時間  
15分

牛蒡…1/4本 人参…1/8本 糸コンニャク…40g  
ふぐの子糠漬…小さじ1 青海苔粉…少々

④ [ゴマ油…大さじ1 だし汁…60cc 味醂…大さじ1/2  
砂糖…小さじ1 醤油…大さじ1/2]

- ①牛蒡は縦に切り目を入れて「笹がき」にして水にさらし、人参は千切り、糸コンニャクは下茹でて水で洗い、食べ易い長さに切ります。
- ②フライパンにゴマ油を入れて火にかけ、①を入れて炒め、④のだし汁、調味料を入れて軟らかく煮ます。
- ③②の煮汁が少なくなれば、ふぐの子を混ぜ合わせて、味をみて小鉢に盛り、青海苔粉を振ります。

Recipe

9

## ふぐの子餃子

レシピ動画

調理時間  
30分

白菜…80g ネギ…5cm長さ 生姜…10g ニンニク…少々  
豚挽肉…50g ふぐの子糠漬…小さじ1~2 醤油、酒…各少々  
コショウ…少々 ゴマ油…大さじ2  
餃子の皮…7~10枚 酢、醤油、ラー油

- ①白菜はみじん切りにして塩揉みして水洗いして水気を絞り、ネギはみじん切り、ニンニク、生姜はすりおろします。
- ②ボールに豚挽肉を入れて手で粘りが出るまで良く練り合わせふぐの子、醤油、酒、コショウ、小さじ1杯のゴマ油を混ぜ合わせてから①を混ぜ合わせ、餃子の皮で包みます。
- ③フライパンに残りのゴマ油を熱し②を入れて底に焼き色を付け、水を上からかけて蓋をして5分ほど蒸し焼きにします。
- ④③の蓋を外して水分を蒸発させ底をパリッと焼き、ひっくり返してお皿に盛り、ラー油入り酢醤油を添えます。

Recipe

6

豆腐の  
ふぐの子炒め

レシピ動画

調理時間  
10分

木綿豆腐…1/4丁 ゴマ油…大さじ1 ふぐの子糠漬…小さじ1  
麵つゆ…大さじ1(ストレートタイプ) 細ネギ…少々

- ①豆腐は1.5cm角のさいの目切りにし、キッチンペーパーで水気を取ります。
- ②フライパンにゴマ油を入れ火にかけ、豆腐を入れて焼くようにして炒め、ふぐの子、麵つゆを入れて味を調えます。
- ③水分がなくなるくらいで火を止め、器に盛り、斜めに薄切りにした細ネギを散らします。

Recipe

8

豆腐とチーズの  
ふぐの子グラタン

レシピ動画

調理時間  
20分

木綿豆腐…1/4丁 モッツアレラチーズ…25g ホウレン草…1株  
豆乳クリーム…60cc(生クリームまたは豆乳でも可)  
ふぐの子糠漬…小さじ1 塩、コショウ…各少々 ニンニク…少々

- ①豆腐は1cm角に切り、塩をひとつまみ入れたお湯で2~3分程茹でて、キッチンペーパーに取り水気を切ります。
- ②ホウレン草は2cm幅に切り、①の豆腐を茹でたお湯で茹で、ザルに取り水気を絞り、モッツアレラチーズは1cm角に切ります。
- ③豆乳クリームにふぐの子、すりおろしたニンニク、塩、コショウで味付けします。
- ④耐熱皿にホウレン草を敷き、豆腐、モッツアレラチーズを乗せ、③を注ぎ入れて200℃のオーブンで8~10分焼きます。

Recipe

10

水菜のサラダ、  
ふぐの子  
ドレッシング

レシピ動画

調理時間  
10分

水菜…1株 ふぐの子糠漬…小さじ1  
オリーブ油…大さじ1 酢…大さじ1.5  
醤油…少々 コショウ…少々 (ニンニク…好み)

- ①水菜は3~4cm幅に切って水洗いし、ザルに上げて、ボールを受けて冷蔵庫に入れてパリッとさせます。
- ②①の水菜を皿に盛ります。
- ③フライパンにオリーブ油を入れて弱火にかけ、ふぐの子を炒め、火を止め酢、醤油、コショウで味付けし、②にかけます。お好みですりおろしたニンニクを加えます。