CATCH　&　EATの実践

ブルーギルやブラックバスは、琵琶湖の魚を食害する有害な外来魚です。
しかし、食べると美味しい白身魚です。釣り上げるなど、捕獲した時は、食べてみて下さい。

三枚おろしに挑戦してみよう！
ーギル・バスとも同じー

①ウロコを取る
魚を良く洗い、尾から頭側へウロコひき（大根やビールビンのフタでも代用できる）でウロコをこそぎ取る。

②頭と内臓を取る
胸ビレの下に包丁を入れて頭を落とし、腹を開いて内臓を取り除く。

③水洗いする
流水で腹の内側をきれいに洗う。洗いすぎないこと。洗った後は、フキンで水をよくふき取る。

④腹側から切り開く
中骨の上に沿って腹側から切り開く。

⑤背側からも切り開く
次に、背側から中骨の上に沿って身をはがすように切り取る。反対側も同じ(④・⑤)ように、身を切り取る。

⑥腹骨を取る
腹骨を、背側から腹側へ、薄くすくい取る。

ご注意

ブルーギルやブラックバスの背ビレや腹ビレ、尻ビレには鋭いトゲがあるので、十分に気を付けて下さい。

ワンポイント・アドバイス

ウロコを取った後、しばらくすると粘液が出てきますので、それを包丁で、魚の表面をなでるように取り除くと臭みが残りません。

ギル・バスのおすすめ調理法

唐揚げ

●材料●

①ブルーギルまたはブラックバス　適量
②塩、こしょう、日本酒　少々
③小麦粉＋カレー粉（小麦粉の1/10）
　または市販の唐揚げ粉　適量

●作り方●

①三枚におろして一口大に切った魚に、塩、こしょうをし、少量の日本酒をふりかける。
②これに小麦粉＋カレー粉または唐揚げ粉をまぶし、油で揚げる。
③器に野菜と盛りつけて出来上がり！

簡単レシピ

①ブルーギルのウロコと内臓を取った後、水洗いする。
②魚の表面に切れ目を入れ、塩、こしょうをして少量の日本酒をふりかける。
③小麦粉＋カレー粉または唐揚げ粉をまぶし、じっくり油で揚げる。
④再び、少し高めの温度で焦げ目がつく程度に油で揚げて、出来上がり。

チリソースあえ

●材料●

①ブルーギル４尾（ブラックバス２尾）
②下味調味料
　塩、こしょう、日本酒　少々
　卵白1/4～１個、片栗粉大さじ２
③ピーマン　２個
④東京葱　　30g
⑤土生姜　　10g
⑥にんにく1/2かけ
⑦揚油
⑧市販のチリソース　１ビン
⑨酒　少々
⑩水溶き片栗粉　少々

●作り方●

①三枚におろして棒状に切った魚に、塩、こしょうをし、少量の日本酒をふりかける。これをよく溶いた卵白に漬けて、片栗粉をまぶす。
②ピーマンを千切りにする。
③東京葱、土生姜、にんにくはみじん切りにする。
④鍋に油を入れ、①と②をそれぞれ油通しする。
⑤鍋に油をひき、③をよく炒め、チリソース、酒を加えた後、④を加える。水溶き片栗粉を加えてチリソースのとろみを加減する。
⑥⑤を器に盛り、④のピーマンを散らして、出来上がり。

ワンポイント・アドバイス

市販のチリソースで簡単にプロの味

マリネ

●材料●

①ブルーギル４尾（ブラックバス２尾）
②下味調味料
　塩、こしょう、日本酒、小麦粉　少々
③玉ねぎ　小１個
④ピーマン　２個
⑤人参　　1/4本
⑥レモン　　１個
⑦セパレートドレッシング

●作り方●

①三枚におろした魚を、そぎ切りにし、塩、こしょうをして少量の日本酒をふりかける。これに小麦粉をまぶして油で揚げる。
②玉ねぎ、ピーマン、人参は好みの大きさに切る。
④器に①をしき、その上に水分を切った野菜②をのせ、レモンを添えて、ドレッシングをかければ出来上がり。

十分に加熱を行って下さい！