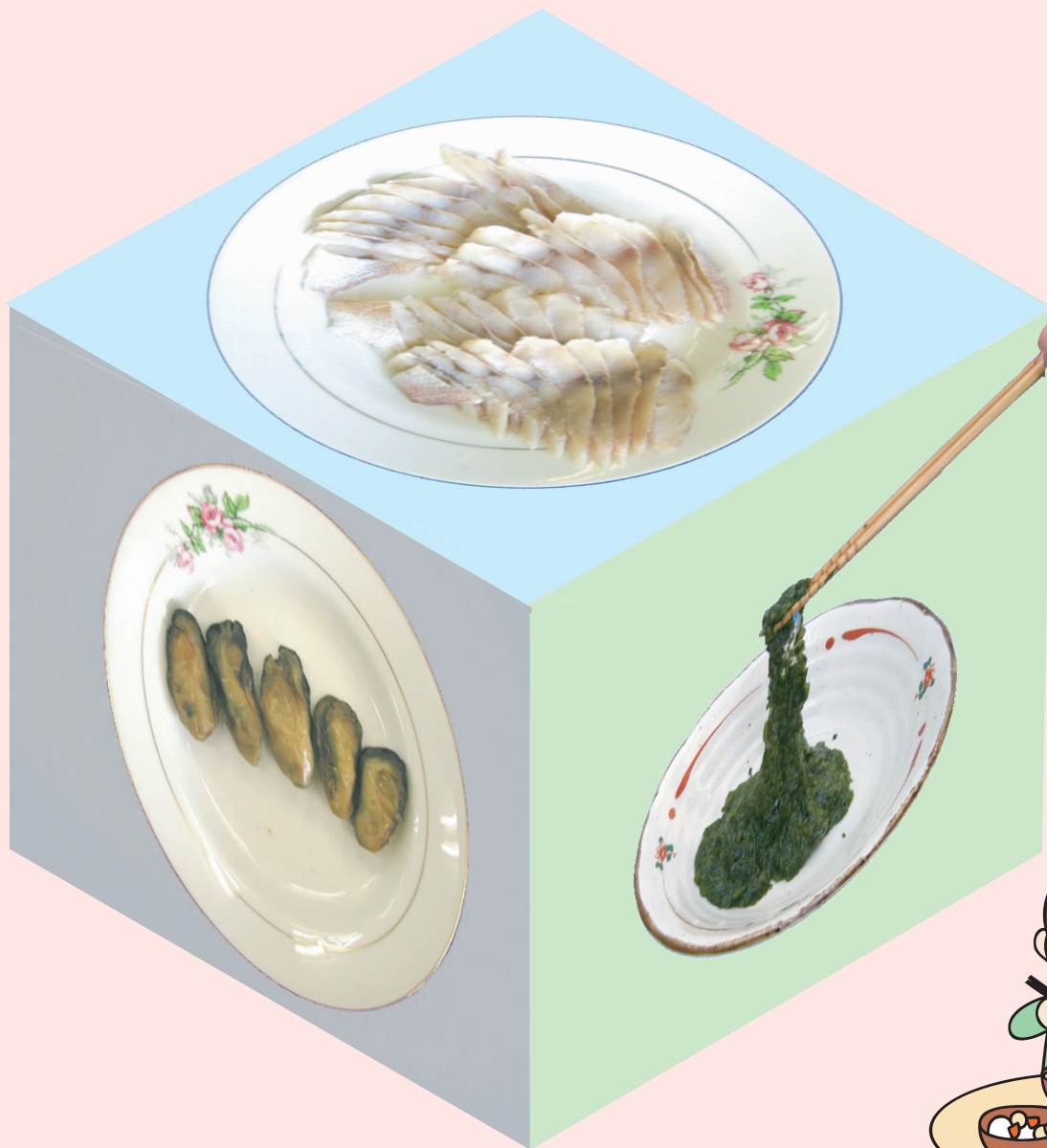


おいしい！

無駄にしない！

おさかな加工レシピ集



福岡県水産海洋技術センター

はじめに

近年の燃油高騰や消費者の魚離れに加えて魚価の低迷などで漁家経営は年々苦しくなっています。

このような中で、水産海洋技術センターでは皆様が努力して漁獲されてきた魚に手を加え、さらに魅力的で価値のある商品とするため、水産加工の研究を行って参りました。

このレシピ集は、加工研究を始めてから１０年間の成果をまとめたものです。

限りある資源を有効に利用し、付加価値を付け魚価向上を図るために少しでもお役に立てれば幸いに思います。

平成２０年１２月

福岡県水産海洋技術センター 所長 穴 井 直 幾

目 次

1 魚類

(１) アユの一夜干し	1
(２) エツの開き	2
(３) エツのみりん干し	3
(４) エツの南蛮漬	4
(５) オキヒイラギの一夜干し	5
(６) サワラの塩干し	6
(７) サワラのみりん干し	7
(８) シイラの燻製	8
(９) シイラの塩辛	9
(10) シイラの味噌漬	10
(11) シイラを利用した魚しょうゆ	11
(12) シロサバフグの塩干し	12
(13) タイの酢漬	13
(14) タイの調味干し	14
(15) ツバクロエイのみりん干し	15
(16) ボラの揚天	16
(17) ボラのコロッケ	17

2 イカ・タコ類

(1) コウイカの燻製	18
(2) コウイカの塩辛	19
(3) スルメイカの塩辛	20
(4) スルメイカの燻製	21
(5) テナガダコの一夜干し、調味干し（湯通し処理）	22
(6) テナガダコのキムチ風加工品	23
(7) テナガダコの酢漬け	24
(8) テナガダコのゆで干し	25

3 貝類

(1) カキの燻製（生から製造）	26
(2) カキの燻製（加熱して製造）	27
(3) カキの甘露煮	28
(4) サザエの燻製	29
(5) タイラギ貝柱の干物	30
(6) ヒラタヌマコダキガイの佃煮	31
(7) サルボウの甘露煮	32
(8) サルボウの酢漬け	33
(9) サルボウのみりん干し	34

4 甲殻類

(1) シバエビの燻製	35
(2) ヒロハイシガニの揚げ餅	36

5 海藻類

(1) 湯通しアカモク	37
(2) 煮干し乾燥ヒジキ	38
(3) フトモズクの佃煮	39
(4) 板ワカメ	40

6 加工棟の利用

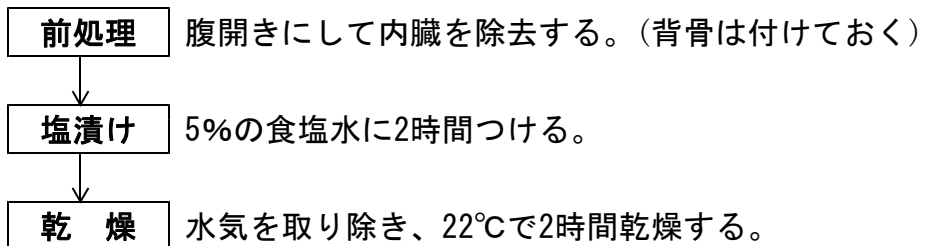
1 魚類

1 - (1) アユの一夜干し

1 材料 アユ、水、食塩

2 道具 ボール、冷風乾燥機、真空包装機

3 作り方



4 特徴

- ・ 淡水魚独特の臭いがあまり感じられず、万人に好まれる味です。
- ・ ソフトな食感です。
- ・ 真空包装して冷凍すると長期保存が可能です。

5 完成

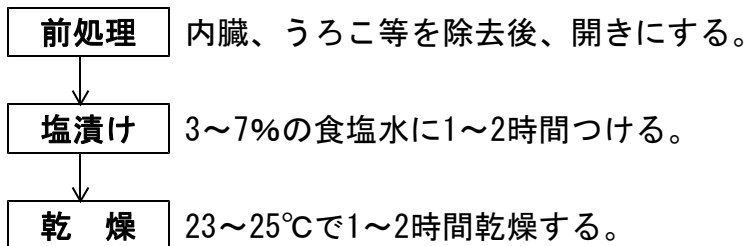


1 - (2) エツの開き

1 材料 エツ、水、食塩

2 道具 干物乾燥用のネット、冷風乾燥機、真空包装機

3 作り方



4 特徴

- ・ キラキラ皮が輝いた綺麗な干物ができます。
- ・ エツは小骨が多いので、前処理のとき、あるいは食べるときに骨切りをする必要があります。
- ・ 真空包装して冷凍すると長期保存が可能です。

5 完成



1 - (3) エツのみりん干し

1 材料

エツ、水、* 調味液

2 道具

干物乾燥用のネット、冷風乾燥機、真空包装機

3 作り方

前処理 内臓、うろこ等を除去後、骨切りする。

↓
調味漬 調味液(*)に1～2時間つける。

↓
乾 燥 23～25℃で1～2時間乾燥する。
(好みて乾燥前にゴマを振っても可)

* 調味液

しょうゆ…900cc、みりん…45cc、砂糖…475 g、お湯…90cc

4 特徴

- ・ エツは小骨が多いので、前処理のとき、あるいは食べるときに骨切りをする必要があります。
- ・ 真空包装して冷凍すると長期保存が可能です。

5 完成

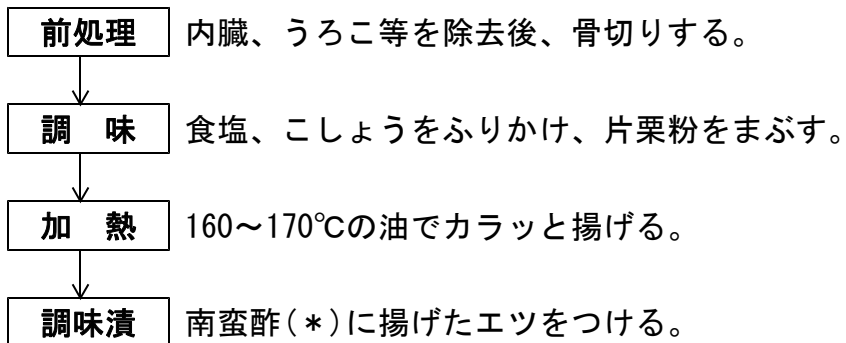


1 - (4) エツの南蛮漬け

1 材料 エツ、食塩、砂糖、こしょう、*南蛮酢

2 道具 ボール、ザル、バット

3 作り方



* 南蛮酢

玉ねぎ…1個、にんじん…1個、ピーマン…1個、唐辛子…1個、
酢…240cc、サラダ油…30cc、薄口しょうゆ…15cc、砂糖…少々、
食塩…少々、みりん…少々

4 特徴

- ・ 小骨が気にならず、丸ごと全部食べられます(カルシウム補給)。
- ・ 油と砂糖を使った料理はカロリーの吸収がよいので食べ過ぎに注意しましょう。

5 完成



1 - (5) オキヒイラギの一夜干し

1 材料 オキヒイラギ、水、食塩

2 道具 干し網、冷風乾燥機

3 作り方

前処理 周りのゴミ、付着物を水道水でよく洗浄し、落とす。

塩漬け 5～7%程度の食塩水に1時間つける。

乾 燥 23～25℃で4～5時間乾燥する。表面が少し、しっとりする程度の乾燥でよい。(パリパリになるまで乾燥しないこと)

4 特徴

- ・ 類縁の魚である「ヒイラギ」は「トンマ」とよばれ姪浜などで珍重されています。
- ・ 焼く場合は焼き網などは使わず、テフロン加工したフライパンやホットプレートなどで両面がキツネ色になる程度まで焼きます。
- ・ 焼き上がった段階でポン酢、酢じょうゆなどをかけると良いです。

5 完成

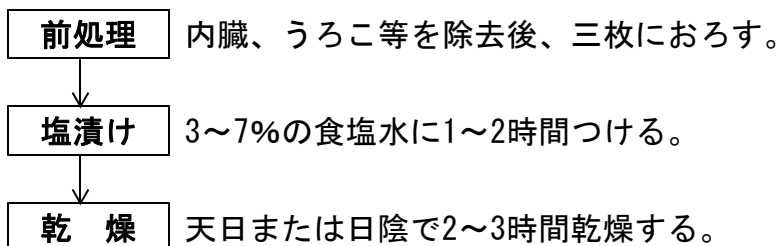


1－（6）サワラの塩干し

1 材料 サワラ(40cm前後、地方名：サゴシ)、水、食塩

2 道具 干物乾燥用のネット

3 作り方



- 4 特徴**
- ・ サワラは身の割合が大きいので立派な干物ができます。
 - ・ やや水っぽい魚ですが、干物にするとそれが解消されます。

5 完成



1 - (7) サワラのみりん干し

1 材料 サワラ、水、* 調味液

2 道具 干物乾燥用のネット、冷風乾燥機

3 作り方

前処理 内臓、うろこ等を除去後、骨切りする。

↓
調味漬 調味液(*)に1～2時間つける。

↓
乾 燥 23～25℃で1～2時間乾燥する。
(好みで乾燥前にゴマを振っても可)

* 調味液

しょうゆ…900cc、みりん…45cc、砂糖…475 g、お湯…90cc

4 特徴 ・干物と同じく立派な製品ができます。

5 完成

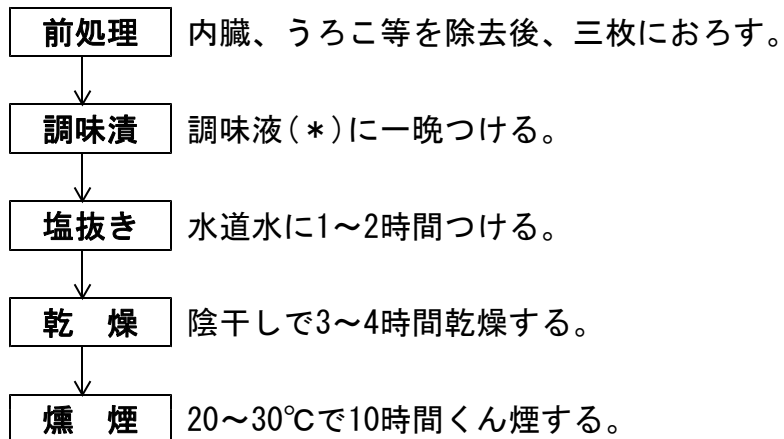


1 - (8) シイラの燻製

1 材料 シイラ、* 調味液

2 道具 干物乾燥用のネット、燻煙装置、チップ(桜、ブナ、ナラ等)

3 作り方



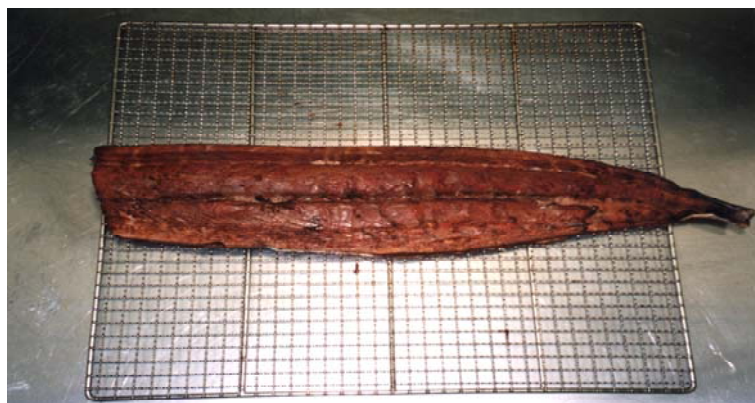
* 調味液

水…3.5L、食塩…400g、砂糖…150g、しょうゆ…200cc、 月桂樹…2~3枚、タイム…少々、オールスパイス…少々
--

4 特徴

- ・ スモークサーモンのような感じに仕上がります(切り口はキラキラ輝く)。
- ・ 皮は硬いので食べるときにはがしてください。

5 完成

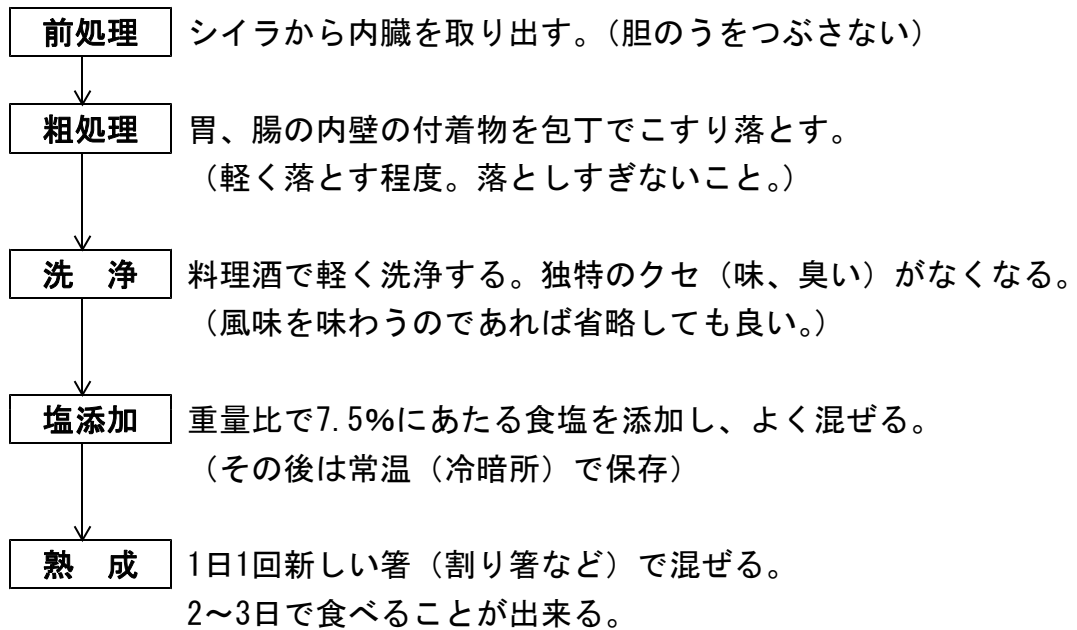


1－（9）シイラの塩辛

1 材料 シイラ（内臓：胃、腸、キモ（肝臓）など）、食塩、料理酒

2 道具 包丁、ボール

3 作り方



4 特徴

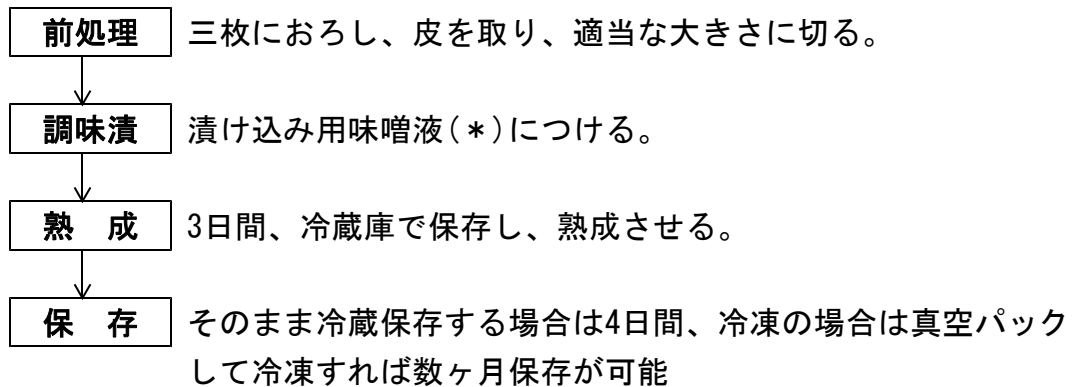
- ・ 内臓の塩辛ということで、料理酒で洗浄していない場合には独特な風味、臭いがあり、これがこの塩辛の醍醐味となっています。
また、料理酒で前処理を行うことでこの独特のクセを消すことができます。
- ・ 室温が高い場合や熟成時の攪拌作業が十分でない場合には「熟成（発酵）」が「腐敗」となり、塩辛にエグ味が出ますので注意が必要です。

1 - (10) シイラの味噌漬け

1 材料 シイラ（身）、＊漬け込み用味噌液

2 道具 ボール

3 作り方



＊ 漬け込み用味噌液

味噌 2 : 濃口しょうゆ 1 : みりん 1

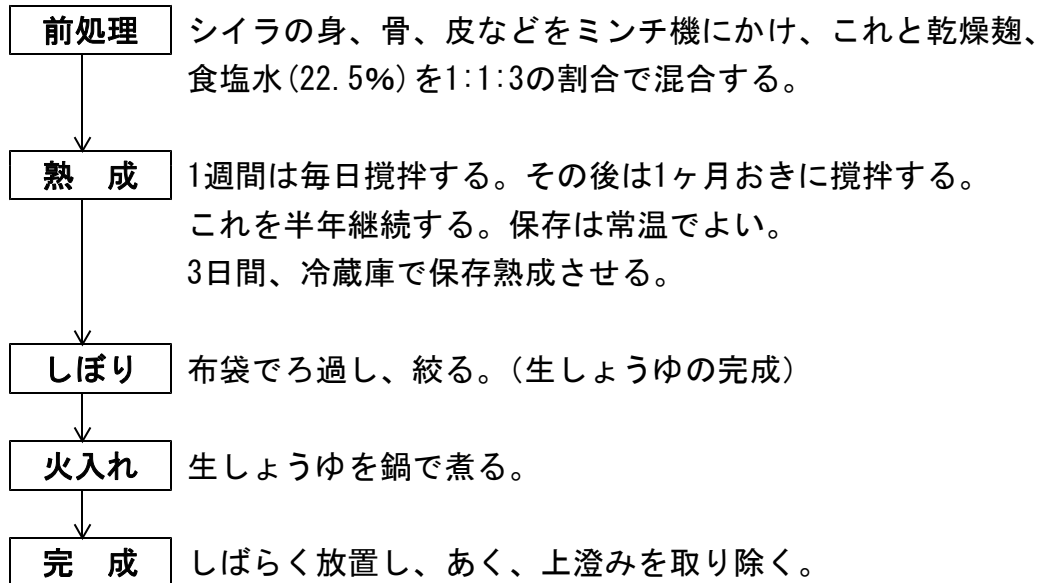
4 特徴 ・ シイラの身は水分が若干多く、柔らかいが、味噌漬けにすることにより余分な水気がなくなり、保存期間が長くなります。

1 - (11) シイラを利用した魚しょうゆ

1 材料 シイラ（身、骨、皮等の残さ）、食塩、乾燥麴（麦麴）

2 道具 ミンチ機、梅漬け瓶、布袋、鍋

3 作り方



4 特徴 ・ 麦麴を入れることで魚しょうゆ特有の臭みがなくなります。

5 完成



1－（12）シロサバフグの塩干し

1 材料 シロザバフグ(カナトフグ)、水、食塩

2 道具 干物乾燥用のネット

3 作り方

前処理 内臓、皮等を除去後、開きにする。（背骨も除去する）

塩漬け 3～7%の食塩水に1～2時間つける。

乾 燥 天日または日陰で2～3時間乾燥する。

4 特徴 ・ 淡泊な白身でご飯のおかず、酒の肴等に適しています。

5 完成



6 注意 ・ 法律でフグ調理師免許を持たないとフグ類を捌くことができないと定められています。

1 - (13) タイの酢漬け

1 材料 マダイ（チダイ）、食塩、＊調味液

2 道具 ボール、真空包装機

3 作り方

前処理	マダイを三枚におろす。皮は付けたまま。
塩漬け	マダイと食塩を挟み込むようにして4時間つける。
塩抜き	流水で2時間流す。時々、ゆっくり攪拌する。
調味漬	昆布を下にひき、調味液（＊）に4.5時間つける。
包装	調味液から出し、水分を拭き取る。

【原料割合】・マダイ（三枚におろしたもの）…2500 g ・塩…800 g

＊調味液

穀物酢…900cc、みりん…100cc、砂糖…400 g、
昆布（10cm）…2～3枚、一味…適量

4 特徴

- ・糸島地方では、昔から家庭の味として食べられています。
- ・真空包装して、冷凍すると、酢漬けの色も味も変化なく、長期保存が可能です。

5 完成



1 - (14) タイの調味干し

1 材料

マダイ（チダイ）、辛子明太子用調味液、昆布

2 道具

冷風乾燥機、真空包装機

3 作り方

前処理

マダイを背開きにし、食べやすいように背骨を除去する。

調味漬

マダイの皮を上にして、昆布を下にひき調味液に4時間つける。

乾 燥

24℃で2～3時間乾燥する。

【原料割合】

マダイ…200尾、調味液(漁連)…15～20 L (魚体が浸る程度)、
昆布(10cm程度)…4～5枚

4 特徴

- ・ 博多名物の明太子風味干物でピリッと辛くお酒のつまみにはちょうどよいです。
- ・ 背骨を除去し、鯛の頭を残しているため、食べやすく見た目もよいです。
- ・ 真空包装して冷凍すると長期保存が可能です。

5 完成



1ー(15) ツバクロエイのみりん干し

1 材料 ツバクロエイ、* 調味液

2 道具 ボール、ザル、干物乾燥用ネット、冷風乾燥機

3 作り方

前処理 軽く湯に通し皮をはぎ、干物大の大きさに切る。
硬い軟骨は除去する。

調味漬 調味液(*)に2～4時間つける。(冷蔵：5℃)

乾 燥 20～23℃で12時間以上乾燥させる。

* 調味液

しょうゆ…200cc、みりん…400cc、酒…200cc、砂糖…100g、
水…200cc、唐辛子…適量

・一煮立ちさせてから、さまして使用

4 特徴 ・軽く焼いて食べます。

・調味液を工夫することにより、好みの味を付けることができます。

5 完成



1 - (16) ボラの揚天

1 材料 ボラ、食塩、砂糖、でんぷん、にんじん、玉ねぎ、ごぼう、大葉
 サラダ油、旨味調味料

2 道具 すりこぎ、すり鉢、天ぷら鍋

3 作り方

前処理	三枚におろし、腹骨と皮を取り除く。
↓	
ミンチ	包丁で細かくたたいてミンチにする。(ミンチ機を使用しても可)
↓	
塩すり	すり鉢にミンチと食塩を入れ、冷水を加えながら5～10分間する。 その他の調味料を加え5分程すった後、野菜類を加えて均一にかき混ぜる。
↓	
成 形	適当な大きさに成形する(空気抜きをする)。
↓	
加 熱	160℃の油で3～5分ほど揚げる。

【材料の割合】

ボラミンチ…500 g、食塩…7.5 g、砂糖…20 g、でんぷん…10 g、
旨味調味料…2.5 g、冷水…175 g、
にんじん(千切り)、ごぼう(ささがき)、玉ねぎ(みじん切り)、
大葉(みじん切り)…各適量

4 特徴

- ・ ボラの臭いは全くなく、弾力(歯ごたえ)も十分あります。
- ・ ご飯のおかず、酒の肴等に適しています。

5 完成



1 - (17) ボラのコロッケ

1 材料 ボラ、砂糖、しょうゆ、卵、にんじん、玉葱、カボチャ、サラダ油
パン粉、小麦粉、旨味調味料

2 道具 ミンチ機、ボール、揚げ機

3 作り方

前処理	三枚におろし、腹骨と皮を取り除き、落とし身にする。 にんじん、玉ねぎは炒め、かぼちゃは湯通しする。
さらし	5%緑茶液に30分さらし(落とし身：液=1：2)、脱水する。
混 合	落とし身、調味量、野菜等を入れ混ぜる。
成 形	適当な大きさに成形し、小麦粉、卵、パン粉の順番で衣を付ける。
加 熱	160℃の油で3～5分ほど揚げる。

【材料の割合】

ボラ落とし身…500 g、砂糖…35 g、しょうゆ…35cc、
旨味調味料…適量、卵…50 g、にんじん(みじん切り)…85 g、
玉ねぎ(みじん切り)…165 g、かぼちゃ(1cmさいのめ)…40 g

4 特徴

- ・コロッケの肉の代わりに、魚肉を使用しました。
- ・ボラのコロッケは、さらしをしていることから魚臭さがなく、子供に好まれる味になっています。

5 完成



2 イカ・タコ類

2－（１）コウイカの燻製（胴肉部）

1 材料 コウイカ、＊調味液

2 道具 干物乾燥用のネット、燻煙装置、チップ（桜、ブナ、ナラ等）

3 作り方

前処理	内臓、目、口、吸盤等を除去する。
↓	
調味漬	調味液（＊）に一晩つける。
↓	
塩抜き	水道水で1～2時間塩抜きする。
↓	
ボイル	90℃で2～3分ボイルする。
↓	
乾 燥	風通しの良い日陰で2～3時間乾燥する。
↓	
燻 煙	40～50℃で1時間くん煙する。

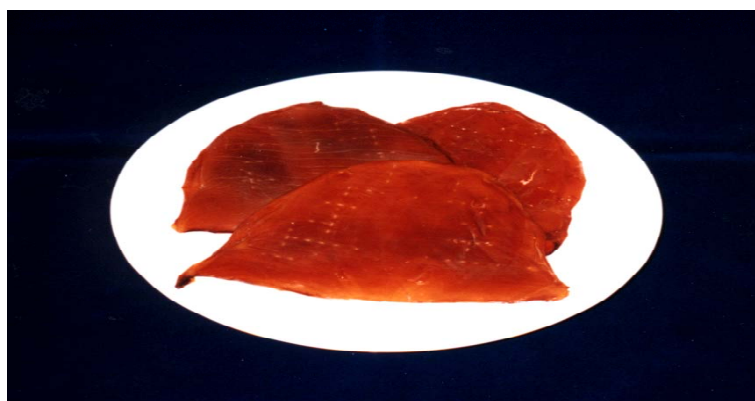
＊調味液

水…3.5L、食塩…400 g、砂糖…150 g、しょうゆ…200cc、
月桂樹…2～3枚、タイム…少々、オールスパイス…少々

4 特徴

- ・ スルメイカより肉厚の燻製ができます。
- ・ ただし、スルメイカのように胴肉と下足がつながった製品に成りにくいのが難点です。

5 完成

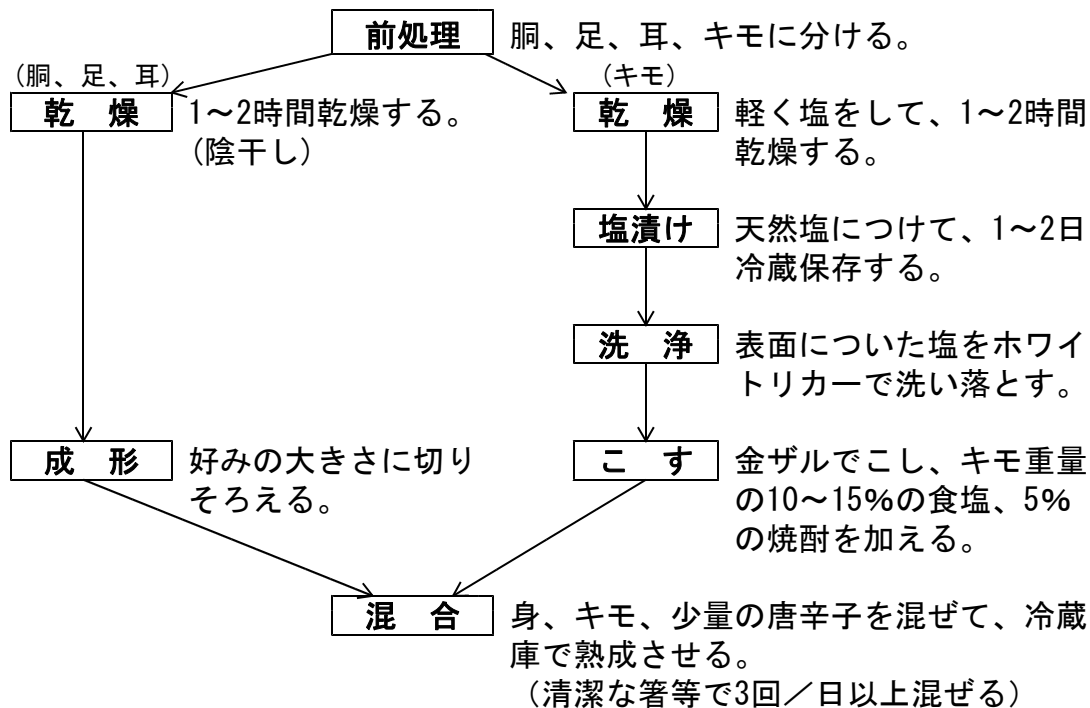


2 - (2) コウイカの塩辛

1 材料 コウイカ、天然塩、唐辛子、ホワイトリカー

2 道具 深皿(小鉢又は広口ビンでも可)

3 作り方



【ポイント】

- ・塩は粒の小さい天然塩を使用します(精製塩や粒の大きい岩塩はダメ)。
- ・キモの割合はコウイカ 1 パイに対しキモ 1 本です。
- ・コウイカの墨は黒づくりに最適です。塩漬けして脱水後、少量のホワイトリカーで溶いて混ぜると、立派な黒づくりが完成します。

4 特徴

- ・塩分控えめなので、2週間ぐらいで食べきるようにしましょう。
- ・冷凍して小出しにすれば、長期間食べられます。

5 完成



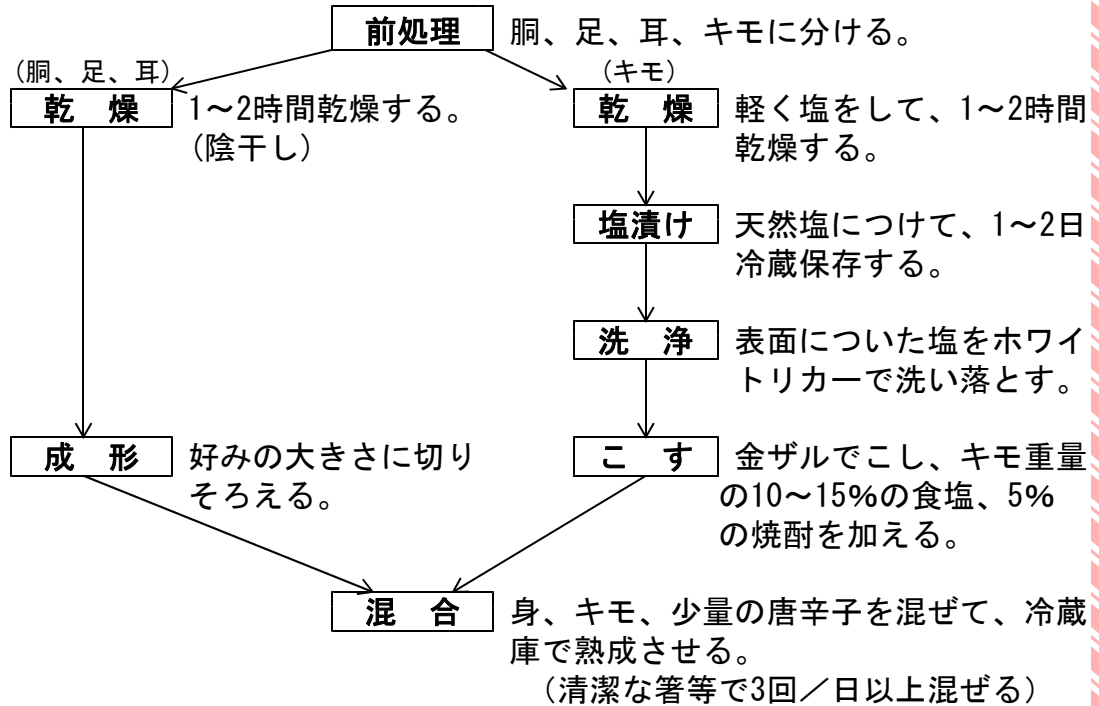
コウイカの塩辛
(赤づくり)

2 - (3) スルメイカの塩辛

1 材料 コウイカ、天然塩、唐辛子、ホワイトリカー

2 道具 深皿(小鉢又は広口ビンでも可)

3 作り方



【ポイント】

- ・夏のスルメイカは痩せて筋肉が弱く、水分が多いため早く傷みます。対策としては塩分を多くしたり、乾燥・つけ込み時間を長くすると良いです。
- ・塩は粒の小さい天然塩を使用します(精製塩や粒の大きい岩塩はダメ)。
- ・キモの割合はスルメイカ1パイに対しキモ1本が目安です。

4 特徴

- ・これは代表的な赤づくりです(その他に白づくり、黒づくりがあります)。
- ・塩分控えめなので、2週間ぐらいで食べきるようにしましょう。

5 完成



スルメイカの塩辛
(赤づくり)

2－（４）スルメイカの燻製

1 材料 スルメイカ、唐辛子、＊調味液

2 道具 干物乾燥用のネット、燻煙装置、チップ(桜、ブナ、ナラ等)

3 作り方

前処理	内臓、目、口、吸盤等を取り除く。
調味漬	調味液(＊)に一晩つける。
塩抜き	水道水で1～2時間塩抜きする
ボイル	90℃で2～3分ボイルする。
乾 燥	唐辛子を振りかけ、風通しの良い日陰で2～3時間乾燥する。
燻 煙	40～50℃で1時間くん煙する。

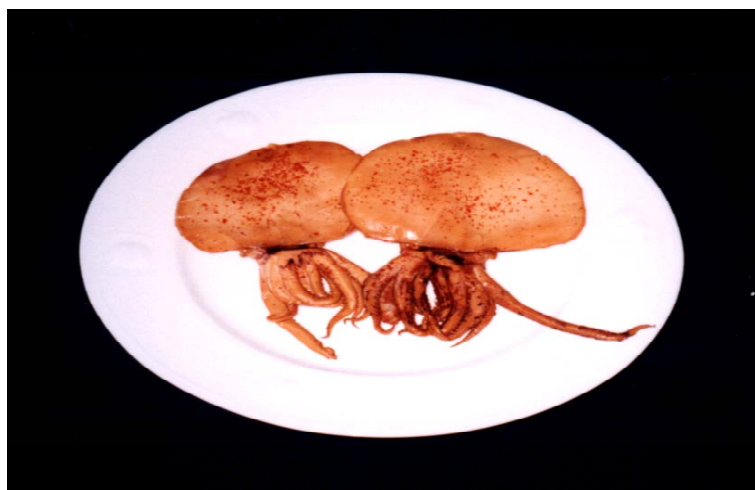
＊調味液

水…3.5L、食塩…400g、砂糖…150g、しょうゆ…200cc、
月桂樹…2～3枚、タイム…少々、オールスパイス…少々

4 特徴

- ・ ソフトな燻製。唐辛子が利いてピリッと辛いのが特徴です。
- ・ このまま食べられますが、軽くあぶると少し違った風味になります。

5 完成



2 - (5) テナガダコの一夜干し、調味干し（湯通し処理）

1 材料 テナガダコ（足）600g、食塩（1Lに対し30 g）、
みりん調味液（しょうゆ…900cc、みりん…45cc、砂糖…475g、お湯…90cc）

2 道具 包丁、ボール、冷風乾燥機

3 作り方

前処理	テナガダコを水道水で洗浄し、熱湯に湯通しする。 湯通しする時間は身が白く変化する程度。
塩漬け 調味漬	一夜干しの場合、3%の食塩水に1時間つける。 調味干しの場合、みりん調味液に1時間つける。 （調味干しは乾燥前に炒りごまを表面にまぶすと見栄えが良くなる。）
乾 燥	2時間程度冷風乾燥する。

【ポイント】

- ・テナガダコをそのまま乾燥しても細長く、マダコのようなボリューム感がないため、脚を15cm程度に切り、やきとり用の串などで両端を合わせて揃えることで食べやすく、見かけの良い加工品となる。

4 特徴

- ・テナガダコを湯通し処理することで身が固くなり、加工品にした場合に見栄えが良くなります。
また、食べる場合も身に歯ごたえがあり、美味しくなります。
- ・湯通しをしない場合でも同様の加工処理を行えば一夜干しの加工は可能です。この場合、乾燥時間は8時間となります。

5 完成



2－（6）テナガダコのキムチ風加工品

1 材料

テナガダコ（生食用）…300 g、ねぎ…4本、うすくちしょうゆ…小さじ 1 杯、ゆず胡椒…小さじ1/2杯、ごま油…小さじ1杯、炒りごま…大さじ 1 杯、砂糖…小さじ1杯、塩…ひとつまみ、キムチの素*…大さじ 1 杯

* キムチの素〔材料〕

水…1.8L、だし昆布…50 g、いりこ…100 g、
しょうしん粉（米粉）…30 g、中粗挽き唐辛子…300 g、
粉挽き唐辛子…350 g、砂糖…大さじ 2 杯、
みりん…1/2カップ、昆布茶…大さじ 1 杯、
おろしにんにく…100 g

2 道具

包丁、ボール

3 作り方

キムチの素

だし汁を弱火にかけ、しょうしん粉を加え、ダマにならないように溶かす。

中粗挽き唐辛子、粉挽き唐辛子、砂糖、みりん、昆布茶を加えて焦げつかないように注意しながら、良く混ぜ合わせる。くつくつしたら火を止める。

おろしにんにくを加え混ぜ合わせて出来上がり。

密閉容器に入れ保存する。

にんにくは、熱いうちにいれれば臭いがなくなるが、冷えた段階ではにんにく臭が残る。

浸 漬

テナガダコは水道水で十分に洗淨した後、1cm大に切り、ねぎを1cm程度に切る。

前処理で作ったキムチの素を大さじ 1 杯、その他の材料すべてをボールに入れ、味がなじむように手で和える。

4 特徴

- ・ ピリッとしたキムチの味でテナガダコの弾力のある食感を味わえます。
- ・ お酒のつまみに適しています。

5 完成



２－（７）テナガダコの酢漬け

1 材料 テナガダコ（生食用）、＊酢調味液

2 道具 ボール

3 作り方

前処理

テナガダコは水道水で十分に洗浄した後、熱湯に湯通しする。
湯通しする時間は身が白く変化するまで。

塩漬け

湯通ししたテナガダコ全体に食塩を振りかけ、1～2時間程度
塩漬けにする。

調 理

塩漬けしたあとは流水で塩分を抜き、酢調味液に4時間ほどつ
け込む。その後適当な大きさに切って食べる。

＊酢調味液

穀物酢…900cc、一味…適量 みりん…100cc、昆布…2～3枚
砂糖…400 g、ゆず胡椒…小さじ4杯

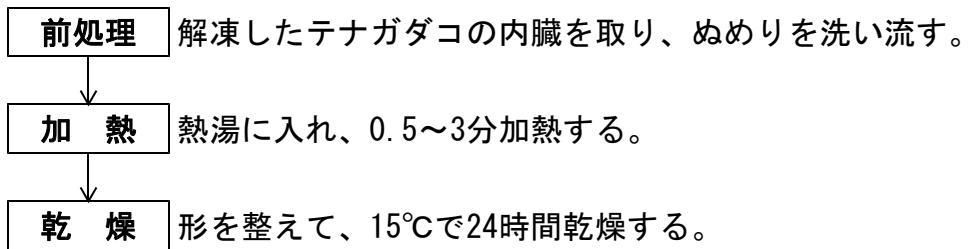
4 特徴 ・ テナガダコのゆず風味の酢漬けです。さっぱりとした味わいです。

2－（８）テナガダコのゆで干し

1 材料 テナガダコ（冷凍）

2 道具 ボール、冷風乾燥機

3 作り方



- ・ぬめり取りに食塩を使うと塩辛くなるので使わない方がよい。
- ・加熱しすぎると皮が破れやすくなり商品価値が下がる。

4 特徴

- ・加熱することにより縮むのでパッケージしやすく、再加熱しても変形しにくくなります。
- ・タコ独特のユーモラスな姿をアピールできます。

5 完成



3 貝類

3－（１）カキの燻製（生から製造）

1 材料 殻付カキ、＊調味液

2 道具 カキ剥き（金属製ケーキ用パテでも可）、干物乾燥用のネット、冷風乾燥機、燻煙装置、チップ（桜、ブナ、ナラ等）

3 作り方

前処理	むき身にした後、洗浄する。
調味漬	調味液（＊）に1～2時間漬ける。
ボイル	90℃で2～3分間ボイルする。
乾 燥	23～25℃で15～18時間乾燥させる。
燻 煙	40～50℃で1時間くん煙する。

＊調味液（殻付き10～15kg用）

水…3.5L、食塩…400g、砂糖…150g、しょうゆ…200cc、
月桂樹…2～3枚、タイム…少々、オールスパイス…少々

4 特徴

- ・市販されているカキ燻製より水分が少ない製品です。
- ・貝柱及びその周辺部分はホタテ貝柱の干物のような、内臓部分はチーズのような食感です。
- ・調味液を工夫することで、いろいろな味付けが可能です。

5 完成



3－（２）カキの燻製（加熱製造）

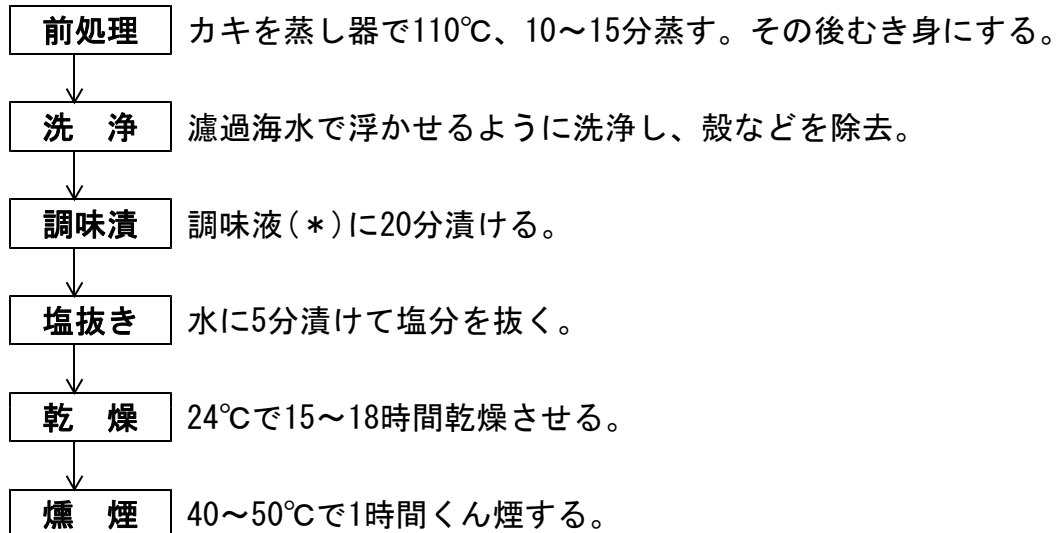
1 材料

殻付カキ、＊調味液

2 道具

カキ剥き（金属製ケーキ用パテでも可）、蒸し器、干物乾燥用のネット、冷風乾燥機、燻煙装置、白身魚用チップ（桜、ブナ、ナラ等）

3 作り方



＊調味液（殻付き10～15kg用）

水…3.5L、食塩…200g、砂糖…150g、しょうゆ…200cc、
月桂樹…2～3枚、タイム…少々、オールスパイス…少々

4 特徴

- ・ 蒸してむき身にすることにより作業能率が上がりました。
- ・ 生から製造するより癖が少なくなり食べやすくなりました。
- ・ 調味液を工夫することで、いろいろな味付けが可能です。
- ・ 塩分が少なくなりました。

5 完成



3－（3）カキの甘露煮

1 材料 カキ、しょうゆ、砂糖、水飴

2 道具 鍋、箸、ボール、ザル、冷風乾燥機、蒸し器

- 3 作り方**
- | | |
|------------|--|
| ボイル | 蒸し器（蒲鉾蒸し器）を用いて、110℃で10～20分蒸す。 |
| 洗 淨 | 濾過海水で洗淨し、殻などを洗い流す。 |
| 乾 燥 | 冷風乾燥機で24℃、3時間乾燥する。
（カキが張り付くので網にはサラダ油を薄く塗る。） |
| 調味煮 | 調味液を沸騰させ、乾燥したカキを入れ、攪拌しながら30～40分煮詰める。（煎り炊き法） |

【原料の割合】

剥きガキ…500 g、しょうゆ…300cc、砂糖…180 g、水飴…160 g、
水…360cc

- 4 特徴**
- ・ ボイルしてから、乾燥しているので、煮詰めても崩れずに形が綺麗です。
 - ・ カキの風味が良く、大粒のカキで作成すると表面が艶やかです。

5 完成

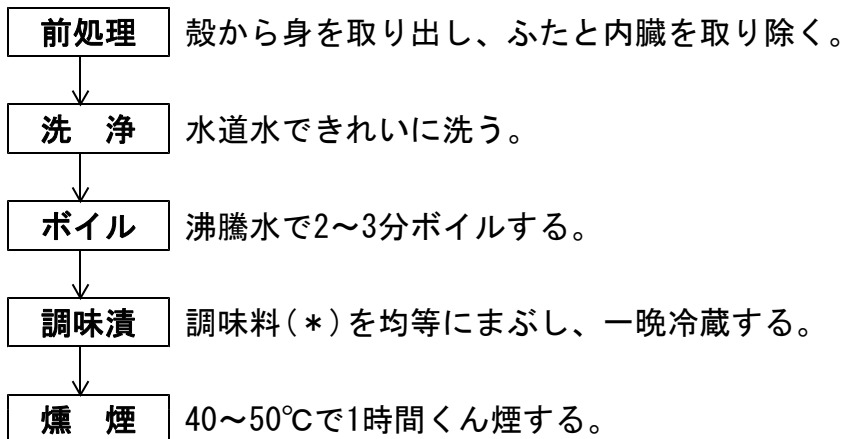


3 - (4) サザエの燻製

1 材料 サザエ、* 調味料

2 道具 干物乾燥用のネット、燻煙装置、チップ(桜、ブナ、ナラ等)

3 作り方



* 調味料

水…1L、食塩…40 g、砂糖…100 g、タイム…少々、 オールスパイス…少々

4 特徴 ・仕上がりはやや固めです。酒の肴に適しています。

5 完成

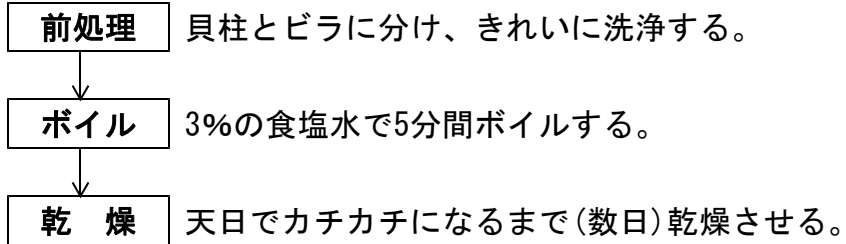


3－（５）タイラギ貝柱の干物

1 材料 タイラギ、食塩

2 道具 タイラギ剥き（へら）、干物乾燥用ネット

3 作り方



4 特徴

- ・ ホタテ貝柱の乾燥品のような仕上がりになります。
- ・ おつまみ、炊き込みご飯、餃子の具等に適しています。

3－（6）ヒラタヌマコダキガイの佃煮

1 材料 ヒラタヌマコダキガイ、しょうゆ、砂糖、みりん、唐辛子

2 道具 鍋

3 作り方

前処理 むき身(ボイルまたは生)にする。

調 味 鍋にむき身と調味料を混合する。

加 熱 弱火で焦げつかないようにじっくり煮詰める。

- 4 特徴**
- ・ 貝殻の縁辺部に汚れが多いので、しっかりと洗浄する必要があります。
 - ・ アサリよりもやや味は落ちますが、十分食べられます。

5 完成



3－（7）サルボウの甘露煮

1 材料 サルボウ、しょうゆ、砂糖、ザラメ

2 道具 鍋、箸、冷風乾燥機、蒸し器

3 作り方

ボイル 蒸し器を用いて、100℃で5分蒸し、剥き身にする。
よく洗って砂を落とす。

調味煮 調味液に15分間漬け込み、少量の調味液とともに、10分程度煮詰める。（煎り炊き法）

【原料の割合】

剥きサルボウ…500 g、しょうゆ…200cc、砂糖…180 g、
ザラメ…80 g、水…360cc

4 特徴 ・アサリの佃煮より若干大粒で食べやすい加工品です。

5 完成



3－（８）サルボウの酢漬け

1 材料 サルボウ、食塩、＊酢調味液

2 道具 ボール

3 作り方

前処理	サルボウを蒸し器で5分間蒸し、剥き身にする。 泥を落とすために、よく洗う。
塩漬け	サルボウを1～2時間塩漬けする。
塩抜き	流水で30分塩抜きをする。時々、ゆっくり攪拌する。
調味漬	酢調味液に4時間漬ける。

【原料割合】・サルボウ…2500 g

・食塩(塩漬け用)…適量(まぶすのに必要な量)

＊酢調味液

穀物酢…900cc、一味…適量、みりん…100cc、昆布…2～3枚、
砂糖…400 g、ゆず胡椒…小さじ4杯

4 特徴 ・サルボウを塩漬け、酢漬けにしているので、臭みもなく、食べやすいです。

5 完成



3－（９）サルボウのみりん干し

1 材料 サルボウ、＊調味液

2 道具 ボール、ザル、冷風乾燥機

3 作り方

前処理 蒸し器を用いて、100℃で5分蒸し、剥き身にする。

調味漬 調味液（＊）に1時間つける。

乾 燥 23～25℃で1～2時間乾燥させる。

＊調味液

しょうゆ…900cc、砂糖…475g、みりん…45cc、お湯…100cc

4 特徴 ・食感がよく、とても食べやすい加工品になります。

5 完成



4 甲殻類

4 - (1) シバエビの燻製

1 材料 シバエビ、* 調味液

2 道具 干物乾燥用のネット、簡易燻煙装置、チップ(桜、ブナ、ナラ等)

3 作り方

前処理	ゴミ・汚れを洗浄し、頭部を取り除く。
↓	
調味漬	調味液に(*)に1~2時間漬ける。
↓	
ボイル	沸騰水で2~3分ボイルする。
↓	
乾 燥	風通しの良い日陰でカラカラになるまで乾燥させる。
↓	
燻 煙	50~60℃で1時間くん煙する。

* 調味液

水…3.5L、食塩…400 g、砂糖…150 g、しょうゆ…200cc、
月桂樹…2~3枚、タイム…少々、オールスパイス…少々

4 特徴

- ・ 乾燥が良く利いた製品です。
- ・ 酒の肴、おやつ等に適しています。

5 完成



4－（２）ヒロハイシガニの揚げ餅

1 材料 ヒロハイシガニ、食塩、砂糖、サラダ油、餅米

2 道具 裏ごし機、すり鉢、すりこぎ、天ぷら鍋、干物乾燥用のネット、フードカッター、蒸し器

3 作り方（１）ヒロハイシガニ粉末

洗 淨 水道水で洗い、ゴミなどを除去する。

ボイル 完全に火が通るまでボイルする。

乾 燥 カラカラになるまで乾燥する。

粉 碎 フードカッターで粉碎後、裏ごし機で振るう。

（２）揚げ餅

炊 飯 餅米を蒸す。

混 合 フードカッターに蒸した餅米とカニ粉末を入れ、餅を作る。

成 形 冷却後一定の大きさ（厚さ：3～5mm）に。

乾 燥 風通しの良い日陰で乾燥させる。

加 熱 160～170℃の油でカラッと揚げる。

4 特徴

- ・ カニの風味がして、えび煎餅のような味がします。
- ・ おやつ、お茶請けに適しています。

5 完成



5 海藻類

5－（１）湯通しアカモク

1 材料 アカモク

2 道具 ミンチ機、ボイル槽、小分け容器、ザル、ボール

- 3 作り方
- | | |
|-------|--|
| 前処理 | 太い茎を大雑把にとり、さらに、細かく付着物をとる。 |
| ↓ | |
| ボイル | 2%塩分溶液（濾過海水：水道水＝2：1）を90℃まで加熱する。ザルに2握りほど入れ、箸で攪拌しながら、5～8秒ほどボイルする。（ボイルするとすぐに鮮やかな緑色になる。） |
| ↓ | |
| 冷却 | ボイルしたアカモクをザルに入れ、流水でさっと冷却する。 |
| ↓ | |
| 付着物除去 | ボールに入れ、箸でワレカラ等の付着物を除去。 |
| ↓ | |
| ミンチ | ミンチ機で2度挽きする。 |
| ↓ | |
| 包装 | 容器に小分けし（80～100 g）、冷凍保存。
（加熱すると粘りがでて、小分けにはコツがいる。） |

- 4 特徴
- ・ アカモクは加熱すると、粘りがでて、滑らかな食感になります。アカモク自体に味はないので、酢しょうゆをかけたり、うどんやみそ汁に入れて食べると美味しいです。

5 完成

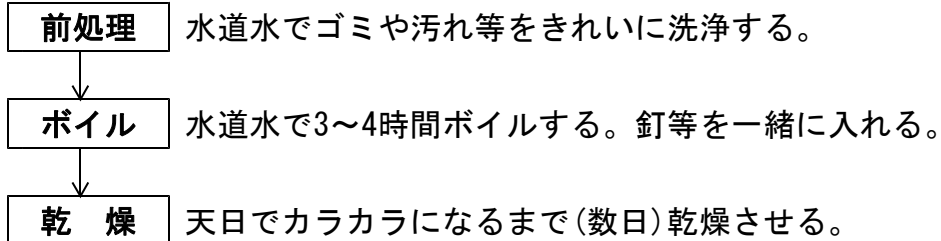


5－（2）煮干し乾燥ヒジキ

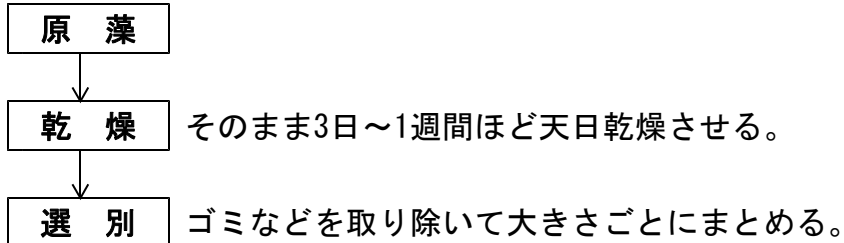
1 材料 ヒジキ(生)、食塩

2 道具 鉄鍋(または鍋と釘などの鉄)、干物乾燥用ネット

3 作り方 (1)煮干し乾燥の場合



(2)素干し乾燥の場合



- ・ 芥屋、野北、姫島、唐泊、馬島漁協などで製造、販売されています。ボイルするときに酢を入れると、さらに柔らかいヒジキになります(野北漁協)。また、玄界島や弘漁協ではボイルしない素干し乾燥ヒジキを製造・販売していますが、調理する時に、釘などの鉄を入れて柔らかくなるまで加熱する必要があります。

4 特徴 ・ ボイルする時に鉄を入れるのはヒジキの色を黒くするためです。

5 完成



5－（3）フトモズクの佃煮

1 材料 フトモズク、しょうゆ、砂糖、水飴

2 道具 鍋、ボール、ザル

3 作り方

前処理 水道水でゴミや汚れ等を洗浄し、水切りする。
 （塩蔵フトモズクは流水で塩抜きをする。）

調味煮 調味液を沸騰させ、フトモズクを入れ、攪拌しながら、30～
 40分煮詰める。（煎り炊き法）

【材料の割合】

フトモズク…500 g、しょうゆ…400cc、砂糖…180 g
水飴…160 g、 水…260cc

4 特徴 ・フトモズクのヌルツとした粘質の食感があり、形状もフトモズクのま
 まです。

5 完成



5－（４）板ワカメ

1 材料 原藻ワカメ

2 道具 ノリ用のミス、ミキサー、エタノール、霧吹き

3 作り方

前処理	原藻ワカメをよく洗浄後、大きく切る。
ミキサー	原藻ワカメと水をミキサーに入れ、15秒かける。
乾 燥	ノリ用のミスに流し込む。 天日または冷風乾燥。乾燥後には、鮮やかな緑色になる。 (塩蔵ワカメだと粘りがでて綺麗に乾燥しない。)
剥 離	ミスの裏からエタノールを霧吹きで吹いて剥がす。

【原料の割合】・板ワカメ 1 枚分

原藻ワカメ…80 g、真水…520cc

4 特徴

- ・乾燥のみで鮮やかな緑色になります。
- ・少し炙るとワカメの風味がして、おいしいです。

5 完成



6 水産加工実験棟の利用

このレシピ集は、水産海洋技術センターの加工施設において試作した加工品の製造方法をまとめたものです。

この加工施設は水産関係者へ広く開放しています。商品開発の準備等で必要があれば積極的に利用してみてもはいかがでしょうか？

利用の方法は次のとおりです。

1 利用の申込み

施設を利用する場合は**利用申込書**が必要です。他の利用者との重複を避けるため、あらかじめ電話等で利用可であることを確認のうえ提出してください。

※利用期間及び時間

- ・ 期間：月～金曜日、ただし祝祭日及び年末年始の6日間は利用できません。
- ・ 時間：9時から17時

2 利用の費用

施設、加工機器などの使用料は**無料**です。ただし、使用する原材料、調味料、包装材料等の消耗品は**利用者で準備**してください。

3 冷蔵庫及び冷凍庫の使用

冷蔵庫(3～5℃)及び冷凍庫(－30℃)の利用ができます。ただし、**保管期間は1週間以内**としますので、各自期間内に搬出してください。

4 利用できる機器

施設には包丁、まな板、ボール、ざる等の調理用具の他次の機器を整備しています。

かまぼこ蒸し器、ボイル槽、回転釜、クッキングレトルトラいかい機、真空包装機、冷風乾燥機、エクストルーダー
圧搾機、燻煙機、フライヤー、魚焼き機 等

※ 利用の申込み等については、下記まで連絡ください。

研究部応用技術課 TEL：092-806-0884（内線228）

施設紹介



水産加工実験棟



実験棟(内部)



冷風乾燥機



ボイル槽(中央)
かまぼこ蒸し器(右)



真空包装機



くん煙室



※加工作業の様子(上段:アカモク 下段:カキ)

《発行》福岡県水産海洋技術センター

〒819-0165 福岡市西区今津 1 1 4 1 - 1

ホームページアドレス <http://www.sea-net.pref.fukuoka.jp>