

# オオクチバス（ブラックバス）料理

2020.11.6(金)  
料理研究家  
佐藤彰子



## グラタン

材 料 (4人分)

オオクチバス(上身)2枚・・・骨を取り除き一口サイズに切る

A.魚の下味：塩・コショウ・おろしにんにく各少々

玉葱1/2玉・・・薄切り

じゃが芋(中)2個・・・2～3cm角に切る

オリーブオイル適量

【ホワイトソース】

バター30g・小麦粉30g・牛乳2カップ・塩少々

【トッピング】

溶けるチーズ60g

茹で卵2個・・・輪切り

ドライパセリ・ブラックペッパー各少々

作り方

- ① 魚にAで下味をし、分量外の小麦粉をまぶす。
- ② フライパンにオリーブオイルをひき、①を両面焼いて取り出し、続けてホワイトソースのバターで玉葱・じゃが芋を炒める。
- ③ ②に小麦粉を加えて焦がさなように炒め粉っぽさがなくなれば牛乳を一度に加えてダマを溶きのばし、弱火で温め塩で味を整える。
- ④ オオクチバス・③を耐熱皿に入れ、茹で卵の輪切り・チーズを並べ200度のオーブンで10分～15分色よく焼き、ドライパセリ・ブラックペッパーを散らす。



## アクアパッツア

材 料 (4人分)

オオクチバス(鱗・内臓を取り除いたもの) 1尾

A.魚の下味：塩少々

アサリ200g・・・きれいに洗う

ミニトマト12個・・・ヘタをとる

アスパラ4本・・・4cm長さ

にんにく1片・・・薄切り

ローズマリー適宜

オリーブオイル大さじ3

白ワイン1/2カップ

水1/2カップ

塩・粗挽きコショウ各少々

作り方

- ① オオクチバスは切り込みを入れて塩少々で下味をする。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れて火をつけ、①を入れ、皮にきれいな焼き色を付ける。
- ③ ②にニンニク・あさり・トマトを入れて軽く炒め、分量の白ワイン・水・ローズマリーを加え蓋をして5～10分程蒸し煮にする。時々、ふたを開け煮汁を魚に回しかけながら仕上げ、火を止める間際にアスパラを加え、塩・粗挽きコショウで味を調える。

●ポイント●

- ・骨からだしが出るので骨付きを使う方が◎。食べやすいのは切り身です。
- ・味付けの塩・コショウは、魚介の持つ塩分もあるので味をみながら加える。
- ・季節の野菜を入れて作ると◎。
- ・ローリエ・タイム・ローズマリーなどハーブを変えてもアレンジできる。



## チリソース和え

材 料(4人分)

オオクチバス(小)(鱗・内臓を取り除いたもの) 4尾

A. 魚の下味：塩少々

揚げ油

にんにく(みじん切り)大さじ1/2

生姜・葱(みじん切り)各大さじ1

白髪ねぎ適量

【チリソース】

ケチャップ・酢・砂糖・水各大さじ3 酒大さじ1 醤油小さじ1/2

豆板醤小さじ1(辛いのが苦手な人は入れなくても良い)

ごま油大さじ1

作り方

- ① オオクチバスはAで下味し、片栗粉をまぶして170度の油で揚げる。
- ② 鍋を熱して炒め油を少々入れ、薬味を炒めチリソースの調味料を加えて一煮立ちさせ、①を戻し入れて絡め、最後にごま油を回しかける。
- ③ ②を器に盛り、白髪ねぎを添える。



## フリット

### 材 料

オオクチバス(上身)1尾分・・・骨を取り除き一口サイズに切る

A. 魚の下味：塩少々

揚げ油

### 【衣】

(片栗粉1/4カップ 小麦粉1/2カップ 炭酸水150cc)

### 【カレー塩】

カレー粉・塩各同量

### 【タルタルソース】

茹で卵2個 マヨネーズ大さじ3 ピクルス(みじん切り)大さじ1  
レモン汁小さじ1 塩・胡椒各少々

### 作り方

- ① オオクチバスはAで下味をする。
- ② ボールに衣を混ぜ合わせ、①をつけて170度の揚げ油で揚げる。
- ③ 器に盛り、好みでカレー塩・タルタルソースをつけてすすめる。



## ムニエル

材 料(4人分)

オオクチバス(上身) 1尾分・・・骨を取り除き食べやすい大きさに切る

A 魚の下味：塩・こしょう各少々

小麦粉適量

バター20g

レモン(くし形) 4つ

レタス2枚・・・手で一口大にちぎる

作り方

①オオクチバスはAで下味をし、小麦粉をまぶす。

②フライパンにバターを入れて火をつけ、①を両面焼く。(途中蓋をして蒸し焼きにすると中まで火が通りやすい)

③器にレタスを並べ、②・レモンのくし形を添える。



## オオクチバスの鯉こく風

材 料 (4人分)

オオクチバスのあら 2尾分・・・お湯にくぐらせ流水できれいに洗う

玉葱 1玉・・・くし切り

蕪 1玉・・・くし切り

赤唐辛子 1本・・・ヘタ・種を取り除く

生姜の皮 3枚

にんにく 2かけ・・・潰す

田舎味噌 40g

水 5カップ

昆布 6cm角 1枚

太葱 1/2本・・・小口切り

作り方

- ① 鍋に分量の水と昆布・アラ・赤唐辛子・生姜の皮・にんにくを入れて火にかけて、上に浮くアク・泡を丁寧につく取り取る。
- ② ①に味噌・玉葱・蕪も加えて15分程煮て、野菜が柔らかくなれば太葱を加え器に盛る。

