

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！
- ギル・バスとも同じ -



ウロコを取る

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



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。



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。



腹側から切り開く

中骨の上に沿って腹側から切り開く。



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（ ・ ）ように、身を切り取る。



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

ブルーギルまたはブラックバス 適量
塩、こしょう、日本酒 少々
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

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。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。器に野菜と盛りつけて出来上がり！



簡単レシピ

ブルーギルのウロコと内臓を取った後、水洗いする。
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。
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。
再び、少し高め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

ブルーギル4尾(ブラックバス2尾)
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
ピーマン 2個
東京葱 30g
土生姜 10g
にんにく1/2かけ
揚油
市販のチリソース 1ピン
酒 少々
水溶性片栗粉 少々

作り方

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。
ピーマンを千切りにする。
東京葱、土生姜、にんにくはみじん切りにする。
鍋に油を入れ、とをそれぞれ油通しする。
鍋に油をひき、をよく炒め、チリソース、酒を加えた後、を加える。水溶性片栗粉を加えてチリソースのとろみを加減する。
を器に盛り、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

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

作り方

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。
玉ねぎ、ピーマン、人参は好みの大きさに切る。
器にをしき、その上に水分を切った野菜のをせ、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！