

産直の魚缶で食卓に魚を。

‘トロ缶’の愛称でおなじみ、旬の魚を追求した千葉産直サービスの「産直の魚缶」。旬の魚の美味しさと栄養が詰まった魚缶は、ツナ缶同様に使うコツを知れば、魚料理がグッと身近に！



汁ごと入れて
アイヨン垂らす！
1缶で4人前♪

サバのミネストローネ

目安時間
約20分

材料(4~5人分)

とろさば水煮 1缶、トマト 3個、玉ねぎ1/2個、人参 1/2本、(ズッキーニ1/2本、なす、じゃが芋、キャベツ等あれば適量)、にんにくみじん切り 1片分、オリーブ油 大さじ2、塩・こしょう 各適宜

作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、トマト、人参など他の全ての野菜を1cm角に切る。
- ② 鍋にオリーブ油とにんにくを入れ、弱火で炒め、香りが出てきたらトマト以外の野菜と塩小さじ1/2を加え、しんなりするまで炒める。
- ③ ②にトマトを加えて火を通す。
- ④ ③に水600~700ml、とろさば水煮缶を煮汁ごとすべて入れて、10分程度煮込む。最後に塩・こしょうで味を調える。



とろさば水煮



私たち「産直の魚缶」は“旬の魚をもっと食べてほしい”想いで、旬の魚の品質を追求し、厳選した魚と調味料だけでつくる魚缶です。

良質な素材でつくる魚缶は優れた料理食材になり、しかも下ごしらえ済みで、煮汁も調味料として使えるので、面倒と感じる魚料理がグッと楽になります。骨まで食べられる魚食材としてコツを知れば“お魚”がもっと身近になりますのでぜひお試しください。

(株)千葉産直サービス 代表 富田

いわしそぼろの三色丼



材料(3人分)

とろイワシ水煮 1缶、卵 2個、絹さや、玉ねぎ 中1/2個、生姜 1片、A(醤油 大さじ1、みりん 大さじ1、砂糖 小さじ1、酒 小さじ1)、ご飯 丼3杯分

作り方

- ① 缶を汁ごとフライパンにあげ、みじん切りした玉ねぎ、おろし生姜、Aを入れ、イワシの身をほぐしながら、焦げないように火にかけて、水分がなくなるまで煎って、そぼろをつくる。(10~15分程度)
- ② 溶き卵に砂糖小さじ1と塩ひとつまみ加え混ぜ溶かし錦糸卵をつくる。
- ③ 絹さやは熱湯で色よく塩ゆでして冷水中に取り、斜め薄切り。
- ④ 丼ぶりに温かいご飯を盛り、①のそぼろ、錦糸卵、絹さやをのせる。

目安時間
約25分



とろイワシ
水煮

旬のサマの美味しさは凝縮された経済的！2合3合が

とろサンマの炊込みご飯



材料(2合用)

とろさんま醤油味 1缶、お米 2合分、刻み生姜 20g、醤油 大さじ2、お酒 大さじ1

作り方

- ① お米2合に「とろさんましょうゆ味」を1缶を煮汁ごと全て入れる。
- ② ①に刻み生姜、醤油、お酒を加え、適量の水を入れて普通に炊く。
- ③ 炊き上がった後よくかき混ぜて出来上がり。

※お米3合でも醤油「大さじ3」に調整すれば、十分ご利用できます

目安時間
約40分



とろさんま
しょうゆ味

とろイワシの卵とじ丼



材料(たっぷり1人分)

ミニとろイワシ 1缶、温かいご飯 丼1杯分、卵 1個、玉ねぎ 1/4個、三つ葉 少々、A(醤油 小さじ2、酒 小さじ1/2、水 大さじ1)

作り方

- ① ミニとろイワシ缶は、身と汁に分ける。
- ② 親子鍋に、缶の煮汁とA調味料を全て入れ、薄切りにした玉ねぎを加えて、ひと煮立ちさせる。
- ③ 玉ねぎがしんなりしたら、食べやすくカットしたイワシの身を加え、ほぐした卵を回し入れ、フタをして半熟状になったら火を止める。
- ④ 温かいご飯に③をのせて、お好みで三つ葉をそえる。

目安時間
約10分



ミニとろイワシ
味付

家族みんながはまる☆

とろさば&味噌田楽



材料(2~3人分)

とろさばみそ煮 1缶、なす 2~3個、片栗粉 小さじ1/3、醤油 小さじ1/2、ごま油 大さじ2

作り方

- ① とろさば缶の身と汁を分けて、汁を別容器に移し、片栗粉、醤油を入れてよく混ぜる。
- ② 電子レンジで①を十秒程度温め、さらに混ぜ「田楽みそ」をつくる。
- ③ なすは2cmに輪切りし、浅く切り込みを入れ、フライパンに油を熱し両面に焼き色をつける。 ※芯までしっかり火を通します
- ④ ③に、②の田楽みそを厚めに塗る。お好みで煎りゴマをかけても。

目安時間
約10分



とろさば
みそ煮

濃厚な味噌田楽に。シダレではお店の

トルコ風焼き塩さばサンド



材料(3人分)

焼き塩さば 1缶、パン(お好み) 3人分、玉ねぎ 1/3個、トマト 1/2個、レタス 適量、レモン 適量、オリーブ油 適量、こしょう 適宜

作り方

- ① 玉ねぎはスライス、トマトは輪切り、レタスは適当にちぎり、それぞれの野菜の水気をしっかり切る。
- ② 焼き塩さばを缶から出し、フライパン等で温まる程度で軽く両面に火を入れる。(急ぎの場合は省略可)
- ③ パンは適当な大きさに切り軽くトーストし、断面にオリーブ油を塗る。
- ④ 水気を切った①の野菜と、②の焼き塩さばを載せ、こしょうで味を調えて、最後にレモンをたっぷり搾る。

目安時間
約15分



焼き塩さば

プロのシエフもご用達！
お家で本格ペロンチーノ

目安時間
約15分



オイルサーディン

材料(2人分)

オイルサーディン 1缶、スパゲッティ 160g(太さ約1.6mm)、にんにく 1片、鷹の爪 1本、あさつき 3本、オリーブ油 適量、塩・こしょう 適宜

作り方

- ① 湯を沸かし塩を加え、パスタを茹でる。(茹で時間の1分前迄)
- ② フライパンに缶詰のオイル(全量)、スライスしたにんにくを入れて中火にかけ、きつね色になってきたら、鷹の爪を加えて炒める。
- ③ 香りが立ってきたらオイルサーディンを加え軽く炒める。
- ④ ゆで汁大さじ2と、パスタを加えて、塩・こしょうで調える。
- ⑤ 小口切したあさつきを加え、香りづけにオリーブ油を回しかける。

いわし白焼きの旬菜サラダ



材料(3人分)

いわしの白焼き風 1缶、お好みの旬野菜 適量、【ドレッシング用】A(オリーブ油 大さじ1、レモン汁 小さじ2、塩 小さじ1/2)

作り方

- ① いわしの白焼き風を、身と煮汁に分ける。
- ② カットしたお好みの旬野菜をお皿に盛りつける。
- ③ ①の煮汁とA調味料をよく混ぜてドレッシングをつくる。
※本缶詰のわずかな煮汁を加えるのが美味しさのポイント！
- ④ 盛り付けたサラダに、食べやすくカットした①の身をトッピングし、③のドレッシングをかける。

缶の美味も抜群！
煮汁ドレッシングと野菜が
おいしい鯖と旬菜

目安時間
約10分



いわしの白焼き風

いわし白焼きのちらし寿司



材料(2合用)

いわしの白焼き風 1缶、お米 2合分、ゆで筍 150g、油揚げ 1/2枚、錦糸卵 卵1個分、木の芽 適量、A(酒 小さじ2、塩 小さじ1)、B(酢 大さじ3、砂糖 大さじ1)

作り方

- ① お米にAを足し、少し水分少なめにし、スライスした筍、油揚げを入れて固めにご飯を炊く。
- ② いわしの白焼き風を身と煮汁に分ける。
- ③ Bと、②の缶の煮汁をよく混ぜて合わせ酢をつくる。
- ④ 炊き上がった①ご飯に、③をしゃもじで切りながら混ぜ合わせる。
- ⑤ ②の身を加えて混ぜ、最後に、カットした錦糸卵、木の芽をのせる。

焼いた香ばしいイワシの旨味がプロの味に仕上がります。

目安時間
約50分



いわしの白焼き風

広島産牡蠣のアヒージョ



材料(2~3人分)

オイスターオイル漬け 1缶、にんにく 1片、(お好みで)鷹の爪 1本、オリーブ油 適量

作り方

- ① 缶を開け、オイルごと耐熱皿(ココット等)に移す。
- ② 輪切りにしたニンニクと、ヘタを切って種を抜き輪切りにした鷹の爪を加える。
- ③ (味が濃いので)オリーブ油を注ぎ足して、トースター等で香りがたつ程度に加熱する。
※皿にオイルが残ったら、ペロンチーノを作ってください。

1缶でコトの味が2皿分！

目安時間
約5分



オイスターオイル漬

とろさばのチーズリエット



材料(3人分)

とろさば水煮 1/2缶、クリームチーズ 90g、ブラックペッパー 適量

作り方

- ① クリームチーズと同量のとろさば水煮缶を煮汁ごとボウルに入れ、ブラックペッパーをお好みでふりかけ、ペースト状になるまでよくかき混ぜる。
- ② バゲットや野菜スティックなどにつけてお召上がりください。
※お好みでオリーブオイルやハーブ、レモンなど風味を加えてお楽しみください。

本格派の鯖リエットが、5分レシピ！
ワイン好きに大好評

目安時間
約5分



とろさば水煮