

# Takehiro Jet Cooking!!

このページでは私がつくった料理をご紹介します！  
 割かしおいしかったものをのせてまーす。  
 写真をクリックすると大きい画像が開きます。  
 拡大写真から戻るときはブラウザのBackボタンで！

[Go to TakeCafe Top!](#)  
[Go to Cooking Top!](#)

料理名	写真	レシピ	作り方	感想・メモ
オイルサーディン		いわし(10匹程度) ・オリーブオイル(浸るくらい) ・ローレル(30g) ・にんにく(3かけ) ・タカノツメ(適宜)	①イワシを捌く。手で行くべし！ ②イワシを煮る。ホントはレモンとかと煮るとよいとのこと。 ③材料をさらにぶち込む。 ④数時間置いたら完成！	適当に作った割には完成度が高かったです。 レモンとかをいれると良いらしい。 たくさん釣ったときに作りませう。  <b>2004.06.27 UP DATE</b>
ヒラメ お刺身	 	ヒラメ ・醤油 ・わさび	①ヒラメを釣る。 ②両面真ん中から切り分け、5枚におろす。 ③皮をそぎながら、刺身サイズに切り分ける。 ④お皿に盛って完成！！	エンガワ、エンガワ〜♪理屈抜きに旨いです。 。 これは冬に西相・大磯のサーフにて上げたヤツ。 ヒラメの旬は冬ですぜ！厳しい反面うれしさはでかい。  <b>2004.07.01 UP DATE</b>
メバル 煮物	 	・メバル ・しいたけ ・大根 ・ごぼう ・ネギ ・醤油  ・砂糖 ・みりん	①メバルを釣る！ ②メバルのウロコを落とし、内臓を取り出す。 ③材料を鍋にいれ、煮込む。	旨そうでしょ？・・・実は砂糖と塩を間違えて えらいことになってます。  あー、そんなミスさえしなければ最高においしくメバルちゃんが食せたのに・・・。 ちなみにこのメバルちゃんは早朝暗いうちに アミちゃんと横須賀・馬堀でルアーで釣った ものです。  <b>2004.07.01 UP DATE</b>
うみたなご 煮物 塩焼き お刺身	  	【煮物】 ・うみたなご ・醤油、酒、みりん (同量) ・さとう  【塩焼き】 ・うみたなご ・しお  【お刺身】 ・うみたなご ・醤油	【煮物】 ①うみたなごを釣る！ ②メバルのウロコを落とし、内臓を取り出す。 ③材料を鍋にいれ、煮込む。落としぶたをするとよし。  【塩焼き・さしみ】 省略	鬼嫁釣り会での釣果を参加者で食しました。 魚の写真の説明をすると上のまな板に載っ てるのが左上から豆アジ、メゴチ、ギンポ、右 上からキヌ、メジナ。下のまな板が一番多い のがウミタナゴ、左下の3匹はカサゴです。  いやウミタナゴかなりたくさんいる魚ですが、 煮ても、焼いても、生でもよし！ みなさん捨てないようにね。  <b>2004.07.01 UP DATE</b>

## Takehiro Jet Cooking!!

このページでは私がつくった料理をご紹介します！  
割かしおいしかったものをのせてまーす。  
写真をクリックすると大きい画像が開きます。  
拡大写真から戻るときはブラウザのBackボタンで！

[Go to TakeCafe Top!](#)  
[Go to Cooking Top!](#)

料理名	写真	レシピ	作り方	感想・メモ
アオリイカ お刺身		・アオリイカ ・醤油 ・わさび	①アオリイカを釣る。 ②適当にさばく。 ③さらに盛る。 ④完成	初夏と秋に陸からよく釣れるイカちゃんです。 アオリイカは～6月は産卵のため接岸し、見たら食べる気がうせるくらいの大物があがり、秋はその子供が釣れます。非常においしいイカちゃんです。 釣り方はさまざまでこのときは、写真(上)にもある「餌木(エギ)」というもので釣りました。  <b>2004.07.01 UP DATE</b>

[Go to TakeCafe Top!](#)