
































海の魚介類

				
1 アジ アジのたたき ラー油漬け	2 アブリ 常磐アブリ の塩釜	3 イセエビ イセエビの造りと 殻の味噌汁	4 イセエビ 伊勢エビ汁	5 イナダ イナダ(フリ)の さばき方
				
6 イナダ イナダ(フリ) のアラ焼き	7 イナダ イナダ(フリ) の竜田揚げ	8 イナダ イナダ(フリ)の 漬け丼& 照り焼き丼	9 ウニ 2ヶ月だけの ウニ丼	10 ウマツラハギ ウマツラハギ の肝造り
				
11 エゾイン アイナメ エゾインアイナメ の刺身となめろう と山河焼き	12 カツオ カツオのハラスのハ ンバーグ	13 カツオ カツオの肝煮& 肝焼き	14 カツオ カツオの漬けの ズッキーニ焼き	15 カツオ カツオの漬け刺し と納豆焼き
				
16 カナガシラ カナガシラの 造りとアラ汁	17 カナガシラ カナガシラ ソテーのオニオン ケチャップソース	18 コウナゴ コウナゴ干しの 二郎玉汁	19 コトジツノマタ 海藻よせ	20 サバ 常磐秋サバ 「おろす」
				
21 サバ 常磐秋サバ 「あら煮」	22 サバ 常磐秋サバ 「刺身3種」	23 サバ 常磐秋サバ 「メサバ2種」	24 サバ さばめし	25 サバ 常磐春サバ のムニエル
				
26 サバ 常磐サバの サバサンド (3種)	27 サバ 骨なしサバと キノコの味噌 バター炒め	28 サバ 骨なしサバの スティックサラダ	29 サバ 常磐春サバの 漬け刺	30 サバ 骨の少ない サバの味噌 粕漬け
				
31 サヨリ サヨリのお造りと 昆布メ	32 サヨリ サヨリの皮の 串焼き 魚種比較	33 サワラ サワラの焼き 昆布メ	34 サンマ サンマ 「おろす&刺身」	35 サンマ サンマ 「なめろう」



36	サンマ	サンマ「ネギ巻焼と皮・わた焼」
----	-----	-----------------



37	サンマ	サンマ「つみれ汁」
----	-----	-----------



38	シライトマキバイ	シライトマキバイのお造り
----	----------	--------------



39	シライトマキバイ	シライトマキバイのつぶやき
----	----------	---------------



40	シライトマキバイ	シライトマキバイの旨煮
----	----------	-------------



41	シライトマキバイ	シライトマキバイのバター炒め
----	----------	----------------



42	シライトマキバイ	シライトマキバイの中華サラダ
----	----------	----------------



43	シラス	超簡単シラス丼
----	-----	---------



44	シラス	アライベのシラス丼
----	-----	-----------



45	シラス	しらす干しのミニピザ
----	-----	------------



46	シラス	シラスのキッシュ
----	-----	----------



47	シラス	シラスのリゾット
----	-----	----------



48	シラス	常盤シラス超簡単トースト
----	-----	--------------



49	タコ	タコ足さっぱりサラダ
----	----	------------



50	タコ	タコ足トースト
----	----	---------



51	タコ	ヤナギダコのアヒージョ
----	----	-------------



52	チダイ	チダイの焼霜造り(写真手前)
----	-----	----------------



53	チダイ	チダイの昆布メ(写真奥)
----	-----	--------------



54	ハマグリ	禁断のハマグリカレー
----	------	------------



55	ハマグリ	ハマグリウォンゴレ
----	------	-----------



56	ヒラメ	常盤ヒラメをおろす
----	-----	-----------



57	ヒラメ	常盤ヒラメの皮の造り
----	-----	------------



58	ヒラメ	常盤ヒラメの昆布メ
----	-----	-----------



59	ヒラメ	ヒラメの漬け丼
----	-----	---------



60	ヒラメ	ヒラメのムニエルラタトゥイユ風ソースかけ
----	-----	----------------------



61	ヒラメ魚全般	刺身ののりなんでもづけ丼
----	--------	--------------



62	ヒラメ	ヒラメのあれこれムニエル
----	-----	--------------



63	ヒラメ	ヒラメの即席昆布メ
----	-----	-----------



64	ホウボウ	ホウボウの造りと昆布メとアラ汁
----	------	-----------------



65	ホシザメ	サガンボ(ホシザメ)のフライ
----	------	----------------



66	ホシザメ	サガンボ(ホシザメ)のムニエル
----	------	-----------------



67	ボタンエビ	本ボタンエビの白ワイン蒸し
----	-------	---------------



68	ホッキガイ	ホッキの夏野菜サラダ
----	-------	------------



69	ホッキガイ	ホッキの造り
----	-------	--------



70	ホッキガイ	ホッキのサラダパスタ
----	-------	------------



71	ホッキガイ	ホッキのひもと 貝柱の辛子 味噌和え
----	-------	--------------------------



72	ホッキガイ	ホッキバター醤油
----	-------	----------



73	ホッキガイ	ホッキと卵の ふわわりソテー
----	-------	-------------------



74	マイワシ	入梅イワシの トマトソース煮
----	------	-------------------



75	マイワシ	簡単！ 時短！！ 塩イワシ
----	------	---------------------



76	マイワシ	イワシつみれと れんごんの 蒸し焼き
----	------	--------------------------



77	マイワシ	イワシのマリネ
----	------	---------



78	マイワシ	入梅イワシの お造り&なめろう
----	------	--------------------



79	マイワシ	入梅イワシの ほろにがワタ焼 & 骨せんべい
----	------	------------------------------



80	マイワシ	シラス干 目刺
----	------	------------



81	マイワシ	イワシと大和芋の 揚げしんじょ
----	------	--------------------



82	マガレイ	かいらいの 手作り干物
----	------	----------------



83	マコガレイ	マコガレイの アラ煮
----	-------	---------------



84	マコガレイ	マコガレイの 昆布めと昆布 せんべい
----	-------	--------------------------



85	マコガレイ	マコガレイの 造りと即席 カルパッチョ
----	-------	---------------------------



86	マコガレイ	マコガレイの カルパッチョ
----	-------	------------------



87	マコガレイ	小マコガレイと ホウボウの 干物&肝焼き
----	-------	----------------------------



88	マダラ	北茨城の マダラのタラ鍋
----	-----	-----------------



89	マダラ	北茨城の マダラの 味噌粕漬
----	-----	----------------------



90	マダラ	北茨城の マダラの 昆布め
----	-----	---------------------



91	マダラ	北茨城の マダラの卵の 辛子醤油漬
----	-----	-------------------------



92	マトウダイ	マトウダイの 肝造り&アラ汁 & 昆布め
----	-------	----------------------------



93	マトウダイ	マトウダイの ソテー
----	-------	---------------



94	メヒカリ	メヒカリにぎり脂
----	------	----------



95	メヒカリ	メヒカリの 岩塩焼き
----	------	---------------



96	メヒカリ	メヒカリの 南蛮漬
----	------	--------------



97	ヤナギムシ ガレイ	ヤナギムシ ガレイの ムニエル
----	--------------	-----------------------



98	ヤリイカ	ヤリイカー味井
----	------	---------



99	ヤリイカ	小イカのチヂミ
----	------	---------



100	ヤリイカ	ヤリイカと春大根 の煮つけ
-----	------	------------------



101	ヤリイカ	ヤリイカの 根菜煮
-----	------	--------------



102	ヤリイカ	小イカの チーズ詰め
-----	------	---------------



103	ヤリイカ	ヤリイカの造り ・昆布め・ゲン キムチ2種
-----	------	-----------------------------



104	ユメカサゴ	漁師の煮魚 ユメカサゴの 醤油煮&潮煮
-----	-------	---------------------------



105	ユメカサゴ	のどぐろ(ユメカサ ゴ)ときのこの 炊き込みご飯
-----	-------	--------------------------------



106	ユメカサゴ	のどぐろ (ユメカサゴ)の 甘酢あんかけ
-----	-------	----------------------------

霞ヶ浦・北浦の魚介類



107	アミ佃煮	あみ佃煮 チャーハン
-----	------	---------------



108	シラウオ	霞ヶ浦北浦産 シラウオの ホイル焼き
-----	------	--------------------------



109	シラウオ	霞ヶ浦北浦 シラウオ かき揚げほか
-----	------	-------------------------



110	ワカサギ	霞ヶ浦北浦産 ワカサギの コンフィ
-----	------	-------------------------



111	ワカサギ	霞ヶ浦北浦産 ワカサギと 筑波山七味の ペペロンチーノ
-----	------	--------------------------------------



112	ワカサギ	霞ヶ浦北浦産 ワカサギサラダ
-----	------	-------------------



113	ワカサギ	霞ヶ浦北浦産 ワカサギの ホイル焼き
-----	------	--------------------------



114	ワカサギ	霞ヶ浦北浦産 ワカサギの 一夜干し
-----	------	-------------------------



115	コイ	鯉の炊き込み ご飯
-----	----	--------------



116	コイ	鯉のつみれ汁
-----	----	--------

内水面の魚介類



117	ウナギ	溜沼の ウナギ蒲焼
-----	-----	--------------



118	サケ	那珂川の鮭 おろす
-----	----	--------------



119	サケ	那珂川の鮭 アラ色々
-----	----	---------------



120	サケ	那珂川の鮭 味噌漬
-----	----	--------------



121	サケ	那珂川の鮭 ハラスのニンニク オイル漬
-----	----	---------------------------



122	サケ	那珂川の鮭 ホイル焼 (身・白子)
-----	----	-------------------------



123	サケ	那珂川の鮭 白子の 豆板醤油焼
-----	----	-----------------------



124	サケ	那珂川の鮭 水頭なます
-----	----	----------------



125	サケ	那珂川の鮭 イクラの醤油漬
-----	----	------------------



126	サケ	那珂川の鮭 ヤリサーモン
-----	----	-----------------



127	シジミ	シジミの酒蒸し
-----	-----	---------



128	シジミ	疲労回復☆ しじみごはん
-----	-----	-----------------



129	シジミ	ヤマトシジミ の天ぷら
-----	-----	----------------



130	シジミ	シジミ醤油漬
-----	-----	--------



131	シジミ	シジミピザ
-----	-----	-------



132	モクスガニ	モクスガニ のゆでがに
-----	-------	----------------