

日本財団の「海と日本プロジェクト」は、海で進行している環境の悪化などの現状を、子供たちをはじめ全国の人たちが「自分ごと」としてとらえ、海を未来へ引き継ぐアクションの輪を広げていくため、政府と連携し、オールジャパンで推進するプロジェクトです。

未利用魚をつかって、
おうちでおいしい丼をつくろう

おとましい丼 レシピ

タコライス風 シーフードON 丼

メキシコ料理のタコスをアレンジした
沖縄発祥のタコライス。

今回は挽き肉を魚に替えて美味しい丼に
変身させました。



【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。魚は骨や頭を取り除き、包丁でたたいて細かくミンチにする。



- ② フライパンに油をひいて玉ねぎを炒め、魚ミンチ・酒を加えて、アルコールを飛ばす。



- ③ さらにケチャップ・ウスター・ソース・水を加えて弱火で煮る。
塩・こしょうで味を調えよう。



【材料(2人分)】

ご飯	茶碗 2杯分
魚の身	200 g
玉ねぎのみじん切り	50 g
酒	大さじ 1
ケチャップ	大さじ 2
ウスター・ソース	小さじ 2
水	50ml
サラダ油	小さじ 2
塩、こしょう	少々
<トッピング>	
レタス、トマト、チーズ(シュレッドタイプ)、	
コーン(缶詰)など	
タバスコ(お好みで)	

- ④ 器にご飯を盛り、③をのせ、お好みでレタス・トマト・チーズをのせれば完成!
大人の方はタバスコもお好みでどうぞ。



おとましい 丼



丼ツーリズムで、
福井県をもっと元気に。

福井県
ふくいけん