

ふぐ皮活用レシピ

1. 洋風：フグ皮のトマトスープ°（温・冷）

原材料名		使用量
◆トマトベース		
1	ホールトマト缶	1kg
2	タマネギ	100g
3	ニンジン	50g
4	セロリ	25g
5	ニンニク	5g
6	ローリエ	1枚
7	オリーブオイル	適量
◆仕上げ		
8	生クリーム	200cc
9	食塩	適量
10	こしょう	適量
11	刻んだフグ皮	200g
12	クルトン	適量



調理工程

1	野菜はみじん切りにする。
2	オリーブオイル少量とみじん切りした野菜を弱火で15分炒める。
3	ホールトマトのトマトを潰しながら汁ごと入れ、10分中火で煮た後シノアで漉しとる。
4	粗熱をとった後、生クリーム・塩・こしょうで味を調える。
5	仕上げにフグ皮・クルトンをのせ、オリーブオイルを回しかける。

2. 洋風：フグ皮コラーゲンのライスコロツケ

原材料名		使用量
◆ 米飯ベース		
1	米	1kg
2	冷凍チキンコンソメ	1200cc
3	白ワイン	100cc
4	たまねぎ（ミジン）	50g
5	バター	50g
◆ 味付け		
6	バジルペースト	15g
7	粉チーズ	30g
8	刻んだフグ皮	200g
9	塩・こしょう	適量
◆ 衣		
10	薄力粉	適量
11	卵	適量
12	パン粉（細かめの物）	適量
◆ トマトベース		
13	ホールトマト缶	1kg
14	タマネギ	100g
15	ニンジン	50g
16	セロリ	25g
17	ニンニク	5g
18	ローリエ	1枚
19	オリーブオイル	適量



調理工程	
1	米飯ベースを炊き上げる。
2	バジルペースト・粉チーズ混ぜ込み、塩・こしょうで調味する。
3	粗熱を取った後フグ皮を入れ、丸く成型した後に衣をつけ油で揚げる。
4	オリーブオイル少量とみじん切りした野菜を弱火で15分炒める。
5	トマトを潰しながら汁ごと入れ、10分中火で煮た後シノアで漉しとる。
6	粗熱をとった後、生クリーム・塩・こしょうで味を調える。

3. 洋風：フグ皮コラーゲンのリゾット

原材料名		使用量
◆ 米飯ベース		
1	米	1kg
2	冷凍チキンコンソメ	1200cc
3	白ワイン	100cc
4	たまねぎ（ミジン）	50g
5	バター	50g
◆ 味付け		
6	コンソメ	750cc
7	粉チーズ	100g
8	刻んだフグ皮	200g
9	塩・こしょう	適量



調理工程

1	米飯ベースを炊き上げる。
2	炊き上がった米飯ベースにコンソメ750cc・粉チーズを加えて軽く煮込む。
3	仕上がり直前にフグ皮を入れる。
4	塩・こしょうで味を調える。

4. 洋風：フグ皮のガランティーマ（鶏肉の巻ハム風）

原材料名		使用量
◆クネル（洋風すり身）		
1	無塩白身すり身	1kg
2	生クリーム	600cc
3	卵白	50g
4	食塩	適量
5	こしょう	適量
◆その他		
6	皮なし鶏ムネ肉	800g
7	生ハム	15g
8	刻んだフグ皮	100～200g
◆トマトベース		
9	ホールトマト缶	1kg
10	タマネギ	100g
11	ニンジン	50g
12	セロリ	25g
13	ニンニク	5g
14	ローリエ	1枚
15	オリーブオイル	適量

調理工程	
1	フードプロセッサーにクネルの材料を入れ、粉碎・混合し、塩・こしょうで味を調える。
2	鶏肉を開き、薄めに叩き伸ばしてシート状にし、そこへクネルペースを塗り、フグ皮・生ハムを入れる。
3	ラップでロール状に巻き込む。
4	スチームコンベクションオープン85℃で、1kgあたり40分加熱し、その後急冷する。
5	トマトベースは、フグ皮コラーゲンのライスコロッセ参照。



5. 洋風：フグ皮クネルのスープ^o（温・冷）

原材料名		使用量
◆クネル（洋風すり身）		
1	無塩白身すり身	1kg
2	生クリーム	600cc
3	卵白	50g
4	食塩	適量
5	こしょう	適量
6	刻んだフグ皮	300g
7	コンソメスープ	適量



調理工程

1	フードプロセッサーにクネルの材料を入れ、粉碎・混合し、塩・こしょうで味を調える。
2	刻んだフグ皮を混ぜ込む。
3	魚肉ソーセージ位の大きさをラップに包む。
4	スチームコンベクションオーブン85℃で、1kgあたり30分加熱し、その後急冷する。
5	コンソメスープにクネルを入れる。

6. 洋風：フグ皮のラビオリ

原材料名		使用量
◆ラビオリ（皮）		
1	強力粉	800g
2	セモリナ粉	200g
3	全卵	1kg
4	オリーブオイル	適量
5	食塩	適量
◆クネル（洋風すり身）：ラビオリの中身		
6	無塩白身すり身	500g
7	生クリーム	300cc
8	卵白	25g
9	食塩	適量
10	こしょう	適量
11	刻んだフグ皮	200g
◆ソース		
12	バター（冷たい状態）	少量
13	コンソメ	少量
14	パセリ	少量



調理工程

1	ラビオリ（皮）の材料を全て混ぜ、捏ねる。
2	パスタマシンでシート化し、ラビオリ型で抜く。
3	フードプロセッサーにクネルの材料を入れ、粉碎・混合し、塩・こしょうで味を調べ、フグ皮も練りこむ。
4	ラビオリ型に抜いた物にクネルをサンドする。
5	ラビオリを茹で、少量のコンソメの中に投入し、少量の冷たいバターを入れて軽く混ぜ、最後にパセリを飾る。

7. 洋風：フグ皮のゼリーよせ

原材料名	使用量
◆ 具材	
1 ボイルホタテ貝柱	150g
2 レンコン	100g
3 ピクルス（市販品）	50g
4 ディル	少量
5 刻んだフグ皮	200～300g
※ホタテ・レンコンを茹でる時に使用	
6 水	1000cc
7 白ワイン	200cc
8 砂糖	適量
9 食塩	適量
◆ゼリー部分	
10 コンソメスープ	1000cc
11 ゼラチン（8%）	80cc



調理工程

- 1 一口大のホタテ・レンコンを白ワイン・砂糖・食塩の入ったお湯で茹で、急冷する。（ホタテ：2分、レンコン：3分）
- 2 コンソメスープにゼラチンを煮溶かし、ゼリーの元を作る。
- 3 ある程度冷めたら、中身（ホタテ・レンコン・ピクルス・ディル・フグ皮）を入れ、型に流し込み冷やし固める。

8. 洋風：フグ皮と鶏のささみのジェノベーゼかけ

原材料名		使用量
◆ 具材		
1	鶏ささみ	500g
2	細切りのフグ皮	500g
3	野菜 ※季節の物	適量
※ パクチー等も好適		
◆ 漬け汁		
4	鶏がらスープ	500cc
5	日本酒	50cc
6	食塩	適量
7	長ネギ（細かく刻む）	50g
8	生姜（細かく刻む）	50g
◆ ソース		
9	ジェノベーゼソース	適量



調理工程

1	半分に切ってボイルしたささみと細切りにしたフグ皮を、やや冷たい漬け汁に約5時間漬け込む。
2	季節の野菜と漬け込んだささみ・フグ皮を盛り合わせる。
3	最後にジェノベーゼソースをかける。

9. 洋風：フグ皮と鶏ささみのゴママリネ三つ葉添え

原材料名	使用量
◆ 具材	
1 鶏ささみ	500g
2 細切りのフグ皮	500g
3 三つ葉	適量
◆ 漬け汁	
4 鶏がらスープ	500cc
5 日本酒	50cc
6 食塩	適量
7 長ネギ（細かく刻む）	50g
8 生姜（細かく刻む）	50g
◆ ソース	
9 ゴマドレッシング	適量

調理工程	
1	半分に切ってボイルしたささみと細切りにしたフグ皮を、やや冷たい漬け汁に約5時間漬け込む。
2	三つ葉と漬け込んだささみ・フグ皮を盛り合わせる。
3	食べる時にゴマドレッシングをかける。



10. 和風：フグ皮たこ焼き

原材料名		使用量
◆たこ焼き		
1	たこ焼きMIX粉	1kg
2	鶏がらスープ	1000cc
3	天かす	100g
4	長ネギ（ミジン）	100g
5	刻んだフグ皮	300g
6	粉状鰹節	30g
7	青のり	20g
8	食塩	適量
9	こしょう	適量
◆フグ皮入タルタルソース		
1	マヨネーズ	200g
2	ゆで卵（刻み）	2個分
3	玉ねぎ（ミジン）	50g
4	パセリ	少々
5	刻んだフグ皮	100g



調理工程

◆たこ焼き

- 1 刻んだフグ皮以外の材料を混合する。
- 2 タコ焼き器に上記1を入れ、途中で中央に刻んだフグ皮を入れる。

◆フグ皮入タルタルソース

- 1 材料をすべて混合する。

11. 中華：フグ皮コラーゲン餃子（水餃子）

12. 中華：フグ皮コラーゲン餃子（焼餃子）

原材料名		使用量
◆ 具材		
1	豚挽肉	1kg
2	白菜（茹で、水切り）	2kg（生）
3	ニラ	500g
4	ニンニク	50g
5	生姜	50g
6	刻んだフグ皮	300g
7	餃子の皮	適量
◆ 調味料		
1	ラード	50g
2	醤油	50g
3	カキソース	50g
4	砂糖	50g
5	ごま油	50g

調理工程	
1	豚挽肉にラードを入れてよく混ぜ合わせる。
2	調味料（醤油・カキソース・砂糖・ごま油）を入れて混ぜ込む。
3	具材（野菜：みじん切り）を入れて混ぜ、塩・こしょうで味を調える。
4	皮で包む。
5	水餃子は茹でた後、みじん切りにしたネギとラー油をかける。
6	焼餃子はフライパンでこんがり焼く。



13. 中華：フグ皮入り肉団子スープ

原材料名		使用量
◆ 具材		
1	鶏挽肉	1kg
2	卵	4個
3	水	100cc
4	長ネギ	250g
5	生姜	250g
6	片栗粉	100g
7	刻んだフグ皮	300g
※	タケノコ	お好みで
※	シイタケ	お好みで
◆ 調味料		
1	日本酒	50cc
2	カキソース	50cc
3	塩	適量
4	こしょう	適量
◆ スープ		
1	鶏がらスープ	適量
2	青ネギ	適量

調理工程	
1	鶏挽肉に卵と水を入れてよく混ぜる。
2	調味料とみじん切りにした野菜とフグ皮を入れ、よく混ぜ合わせる。
3	冷蔵庫で締めて、丸く成型する。
4	肉団子を5分茹で、スープに投入して軽く煮込み、最後に青ネギを散らす。



14. 中華：フグ皮のフカヒレ見立てのスープ

原材料名		使用量
1	細切りのフグ皮	適量
2	鶏がらスープ	適量
3	卵	適量
4	片栗粉	適量
5	醤油	適量
6	塩	適量
7	こしょう	適量

調理工程	
1	鶏がらスープに調味料（醤油・塩・こしょう）をいれ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
2	溶き卵を入れてからフグ皮を入れ、一煮立ちさせる。



15. 中華：フグ皮のクラゲ見立て

原材料名		使用量
1	細切りのフグ皮	適量
◆ 漬け汁A		
2	水	300cc
3	砂糖	150g
4	醤油	100cc
5	豆板醤	少々
6	ごま油	少々
◆ 漬け汁B		
7	水	150cc
8	酢	150cc
9	砂糖	150g
10	醤油	100cc

調理工程	
1	水に砂糖を溶かし、完全に溶解したら他の調味料を入れる。
2	漬け汁に細切りにしたフグ皮を約15時間浸漬する。
※ 漬け汁A・B共に工程は同じ。	
3	2種類の漬け汁に漬けた物を、半々位器に盛る。

