

# とらふぐの 美味しい召し上がり方

ご家庭で鍋用の野菜、大根おろし、刻みねぎ、白飯、  
玉子、ひれ酒用の日本酒をご用意ください。

※大根おろしに一味唐辛子を加えると  
より一層美味しく召し上がれます。

## 解凍方法

解凍方法	てっさ(刺身)	皮刺し	あら身	唐揚げ
氷水解凍 	—	おすすめ 約1時間	おすすめ 約2時間	—
冷蔵庫解凍 	おすすめ 約90分	約2時間	約8時間	おすすめ 約8時間
常温解凍 	約30分	—	—	—
解凍後	解凍できていない時は室内に少し置いてください。	真空パックから取り出し、冷水でよくしゅつ水洗い。キッチンペーパーなどで水気を良く切って盛り付けてください。	完全解凍後180度の油で3~4分揚げでキツネ色になれば出来上がりです。	

※解凍後はお早めにお召し上がりください。  
※とらふぐの皮がゼリー状に固まっても、品質に問題はありません。  
皮にはコラーゲンが豊富に含まれているため、  
氷水で冷やしながらかくしてください。

## てっさ



解凍後、特製ぼん酢や薬味と一緒にご堪能ください。

## 皮刺し



湯引きした皮を細切りに。  
特製ぼん酢をかけて、  
紅葉おろしと一緒に召し上がりください。

## とらふぐ てっちり (鍋)

### ① 出汁をとる

鍋に適量の水とだし昆布・  
だしパックを入れ、沸騰し  
たら昆布とパックを取り出  
す。



### ③ 野菜を楽しむ

ふぐの出汁が出たスープ  
で、野菜や豆腐をお召し上  
がりください。



### ② ふぐを堪能する

骨付きあら身は6~7分、薄  
い身は2~3分加熱すれば完  
成。特製ぼん酢でお召し上  
がりください。



### ④ べは

贅沢とらふぐ雑炊で  
適量の白飯を入れ、塩と醬  
油で味付けし、溶き玉子を  
加えたら完成。

※お好みで刻みねぎをかける  
と一層美味しく召し上がれます。

## とらふぐ 焼きひれ



焼きひれをお好みのお酒に入れ風味が出たら引き上げる。  
ひれは日本酒一合に1~2枚が目安。  
2~3回繰り返しお召し上がりいただけます。

## とらふぐ 唐揚げ

あら身にとらふぐ亭特製のタレと唐揚げ粉をまぶした逸品で  
す。  
180度の揚げ油で約3~4分間揚げると出来上がりです。



解凍して揚げるだけ



## 監修 三宅重夫

とらふぐ亭 調理指導 / 特別顧問



数々のふぐ料理の名店で料理長を務め  
てきた、ふぐ料理の草分け的な存在。

とらふぐほどはっきりした美味しさがあり"これを食べた"  
という満足感を与えてくれる食材は他にはないと思  
います。併せて、高タンパク・低脂肪・コラーゲン豊富  
という、まさに食材の王様です。とらふぐ本来の風味  
を活かすことにこだわった「とらふぐ亭の味」でてっさ(と  
らふぐのお刺身)と"てっちり(とらふぐの鍋)"をぜひ  
ご家庭での簡単な調理でお楽しみください。

## 三宅調理指導特別顧問の

### レシピあれこれ

とらふぐ皮刺し・トマト・オクラの  
"ぼん酢和え"

### ヘルシーでおすすめ!!

オクラは塩でもみ、ボイルして冷水に取り、短冊に切  
ります。トマトはさっとボイルして冷水に取り、皮を  
むき、小さめの短冊に切ります。そこにとらふぐ皮刺  
しを入れて、ぼん酢で和えます。

とらふぐ皮刺し入り"紅白なます"

新年に福を呼ぶ、とらふぐの紅白なます  
大根・人参で紅白なますを作り、とらふぐ皮刺しを混  
ぜます。

とらふぐ寄せ鍋

とらふぐであったか食卓

出汁をとった鍋に、とらふぐのあら身と、白菜・ねぎ・  
エノキ等を一緒に入れて炊き、塩・みりん・醤油少々  
で味をつけます。雑炊も楽しめます。

とらふぐオリーブオイル焼き

贅沢な風味と香り

とらふぐのあら身に塩・オリーブオイルを軽くなじま  
せ、フライパン、もしくは網で焼きます。