



山陰浜田港お魚料理教室

しまねお魚センター調理室

第1回 1月21日(木)

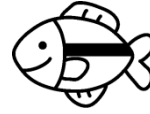


★鯛めし [レンコダイ (キダイ)]

材料 5人分
 鯛・・・1尾
 米・・・2合
 だし昆布・・・1枚
 白いりごま・・・大1
 三つ葉・・・30g
 酒・・・大3
 淡口醤油・・・大3
 塩

作り方

- ① 米を洗ってザルに上げる。
- ② 鯛の鱗をとり、三枚おろしにする。中骨を切りとる。
- ③ 皮を付けたまま、厚さ2cmくらいに刺身の様に切る。
- ④ 軽く塩を振りグリルで焼く。焦がさないようにする。
- ⑤ 三つ葉は3cmくらいに切る。ごまは軽くすっておく。
- ⑥ 炊飯器に米、水、だし昆布、酒、醤油を入れ、最後に鯛の切り身を並べていれる。
- ⑦ スイッチを入れて炊く。炊きあがったらごま、生姜、三つ葉を入れて蒸らす。



★鯛のあら汁 [レンコダイ (キダイ)]

材料 5人分
 鯛のあら・・・適宜
 だし昆布・・・1枚
 酒・・・大1
 白菜・・・100g
 春菊・・・30g
 味噌・・・大2

作り方

- ① 鯛のあらをざるに並べ、熱湯をまわしかける。
- ② 白菜、春菊を食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に800ccの水、だし昆布、白菜を入れて煮る。
- ④ 白菜が少し柔らかくなったら①を加え沸騰させる。
- ⑤ 火を止めて味噌を入れ味を調える。



★カレイのさっぱり煮

材料 5人分
 カレイ・・・2尾と半分
 酒・・・2カップ
 水・・・2カップ
 醤油・・・100cc
 みりん・・・1カップ
 生姜・・・50g
 梅干し・・・1個
 柚子の絞り汁小1
 柚子の皮・・・適量
 青葱・・・20g

作り方

- ① カレイの鱗をとり、頭を落とす。内臓を取り除く。
- ② きれいに洗う。半分に切る。上面に飾り包丁をする。
- ③ 鍋に酒、水、醤油、みりんを入れる。カレイを並べ入れる。千切り生姜、梅干し、柚子の絞り汁を加える。火をつけ煮る。沸騰したら中火にする。落としぶたか鍋のふたをする。
- ④ 青葱を小口切りにする。
- ⑤ 柚子の皮を1cmぐらいの千切りにする。



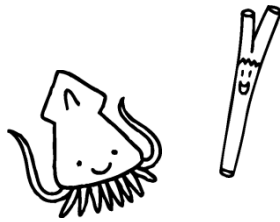
★イカと葱のぬた

材料 5人分

イカ・・・2杯
太葱・・・2本
生椎茸・・・3枚
酒・・・適量
みそ・・・大1
みりん・・・大1
酢・・・大1/2
からし・・・少々
砂糖・・・大1/2

作り方

- ① イカの皮と内臓を取り除く。足、耳もきれいに洗う。
- ② イカを1cm幅の輪切りにする。足、耳も食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋にイカを入れ、酒、塩、かぶる程度の水を加えて茹でる。
- ④ 生椎茸は焼く。食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 葱を茹でる。3cmぐらいの長さに切る。
- ⑥ 酢味噌を作る。



★ブロッコリーのブラマンジェ

材料 5人分

ブロッコリー・・・100g
りんご・・・50g
豆乳・・・150g
砂糖・・・大2
コーンスターチ・・・大3
レモン汁・・・小1
苺・ヨーグルト・甘納豆
はちみつ

作り方

- ① ブロッコリー、皮を剥いたりんご、豆乳、をミキサーにかける。
- ② 鍋に移す。砂糖、コーンスターチを加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ 加熱を始める。焦がさないようにかき混ぜる。
- ④ 容器に入れ冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 苺、ヨーグルト、甘納豆をトッピングする。

【ポイント】

- 山陰浜田港（浜田漁港）で水揚げされた魚を知ろう。
- 魚のさばきに挑戦してみよう。
- 魚料理を楽しもう。
- 魚の美味しさを味わおう。



旬の魚は脂がのり、身が締まっているのでとても美味しいです。