



山陰浜田港お魚料理教室

しまねお魚センター調理室

第2回 2月4日(木)

★鯔の照り焼き丼

材料 6人分

米・・・3合

鯔・・・3尾

小麦粉・・・適宜

オリーブ油・・・適宜

酒・・・60cc

醤油・・・60cc

みりん・60cc

砂糖・・・大3

水・・・60cc

生姜・・・少々

白ごま・・・適宜

刻みのり・・・適宜

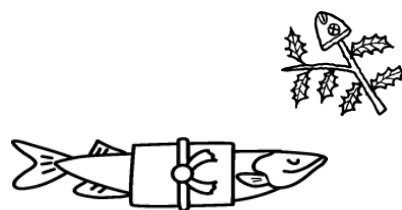
大葉・・・3枚

白髪葱・・・少々

A

作り方

- ① 米を洗い、普通に炊く。
- ② 鯔を3枚おろしにする。塩と酒少々振り10分くらい置く。
- ③ 調味料を合わせておく。
- ④ 鯔をキッチンペーパーにのせ、水気を切る。小麦粉を付ける。
- ⑤ フライパンに油を敷き④を焼く。焼けた鯔をいったん皿に取る。
- ⑥ フライパンにAを入れ、沸騰させる。⑤を並べ入れ煮る。
- ⑦ 大葉は縦半分に切り、千切りにする。太葱を千切りにする。
- ⑧ お茶碗にごはん のり→鯔→ごま→白葱→大葉



★沖ギスのさつま揚げとフリッター

材料 6人分

ニギス・・・12尾

豆腐・・・1/4丁

長いも・・・60g

ごぼう・・・100g

片栗粉・・・大2

塩・・・小1/2

味噌・・・大1

砂糖・・・小1

揚げ油・・・適宜

サニーレタス・・・100g

スプラウト・・・1パック

トマト・・・3個

スイーティ・・・適宜

レモンドレッシング

A

作り方

- ① ニギスを3枚おろしにする。
- ② 豆腐は水をきる。
- ③ 長いもは皮をむき、イチョウ切りにする。
- ④ ①②③Aをフードプロセッサーにかける。
- ⑤ ごぼうをさがきにする。水にさらす。
- ⑥ ④⑤をボウルに移す。俵型にする。
- ⑦ 油で揚げる。
- ⑧ 野菜サラダの準備をする。レタスをちぎる。スプラウトの根を切り取る。トマトを輪切りにする。スイーティの皮をむく。
- ⑨ レモンドレッシングを作る。

レモンドレッシング

レモン汁・・・大2

オリーブ油・・・大2

酢・・・大1

醤油・・・大1

砂糖・・・大1

沖きすのフリッター



材料 6人分

ニギス・・・6尾

小麦粉・・・40g

片栗粉・・・10g

BP・・・小1

水・・・40g

揚げ油・・・適宜



★かわはぎと野菜のキッシュ

材料 6人分

カワハギ・・・2尾

ほうれん草・・・120g

玉ねぎ・・・180g

舞茸・・・120g

ベーコン・・・60

オリーブ油・・・適宜

豆乳・・・300g

卵・・・4個

マヨネーズ・・・小2

コンソメ・・・小1

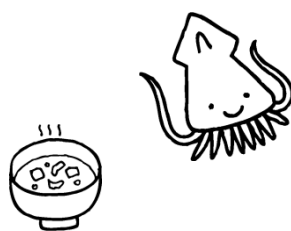
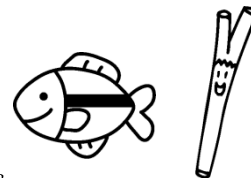
とろけるチーズ60g

塩こしょう・・・少々

ケチャップ・・・好み

作り方

- ① カワハギの塩焼をして身をほぐす。
- ② ほうれん草を茹でて1cm位の長さに切り、水気を絞る。
- ③ Aを粗みじんにして油で炒める。塩こしょう少々する。
- ④ Bを混ぜ合わせる。
- ⑤ 容器に①③を入れる。④をそそぎ入れる。②をのせる。チーズをのせる。
- ⑥ 180℃で20分焼く。
- ⑦ ケチャップは好みでトッピングしても良い。



★かわはぎの吸い物

材料 6人分

カワハギ・・・2尾

だし昆布・・・1枚

かつお節・・・20g

生わかめ・・・少々

せり・・・少々

花麩・・・6枚

えのきだけ・・・1袋

水・・・1.2ℓ

淡口醤油・・・大2

酒・・・大1

塩・・・少々

生姜・・・少々

作り方

- ① カワハギを三枚おろしにして、食べやすい大きさに切り、ザルに並べて熱湯をさっとかける。
- ② 鍋に水とだし昆布を入れ、20分くらいおく。
- ③ ②を中火で加熱。沸騰直前に火を止め昆布を取り出す。かつお節を入れ、弱火で2分煮出す。味付けをする。
- ④ セリは吸い口に使うのでほんの少々葉をちぎっておく
- ⑤ 花麩は水に浸し、軽く絞る。
- ⑥ えのきはいしつきを取り除き、半分に切る。
- ⑦ わかめは食べやすい大きさに切る。
- ⑧ 味付けした汁の中に①⑤⑥⑦生姜の輪切りを入れさっと煮る。最後にせりをのせる。



★ストロベリーヨーグルトアイス

材料 6人分

苺・・・130g

無糖ヨーグルト・・・120g

バニラアイス・・・180g

ミント・・・6枚

作り方

- ① 全ての材料をフードプロセッサーにかける。
- ② ①を容器に入れ冷凍室でかためる。
- ③ ヨーグルトとミントで飾る。