



# 山陰浜田港お魚料理教室

しまねお魚センター調理室

第3回 2月18日(木)



## ★イカめし

材料 7人分

マイカ小・・・7杯

米・・・1/4カップ

もち米・・・1/4カップ

みりん・・・1/4カップ

薄口醤油 1/4カップ

酒・・・1/4カップ

水・・・3カップ

だし昆布 爪楊枝

} A

作り方

- ① イカの足と内臓を取、皮をむく。水洗いする。
- ② もち米と米を合わせ、といだ後、水切りする。
- ③ イカの中に 1/3 程度米を入れ、口を爪楊枝でとめる。
- ④ 鍋にだし汁を入れて煮立て、A を入れ、③のイカと数粒の米を入れて中火で 30 分位煮る。
- ⑤ ④に入れた米粒が柔らかくなったら出来上がり。



## ★平まさの刺身

材料 7人分

平まさの刺身

(1人5切れ)

大根

貝割れ菜 } 少々

醤油

わさび・花型人参

作り方

- ① 平まさを3枚おろしにする。皮をはぐ。中骨をとる。
- ② 「お造り」の要領で厚さ7~8mmの刺身にする。
- ③ 大根で刺身のつまを作る。



## ★平まさのカルパッチョサラダ

材料 7人分

平まさ

オリーブ油・・・大1

薄口醤油・・・大2

ゆずこしょう・・・小1/3

オレンジ汁・・・大2

酢・・・大3

コンソメ・・・小1

塩・・・少々

黒胡椒・・・少々

白菜の葉先・・・適宜

水菜・・・適宜

パプリカ・・・適宜

} A

作り方

- ① 平まさを3枚おろしにする。皮をはぐ。中骨をとる。
- ② 「お造り」の要領で厚さ5mmのそぎ切りの刺身にする。
- ③ Aのたれを作る。
- ④ 水菜、パプリカ、白菜を食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 皿に②を並べ④をのせる。③をかける。



## ★サワラの野菜あんかけ

材料 7人分

サワラ・・・7切れ  
 塩・黒こしょう・・・少々  
 片栗粉・・・適宜  
 サラダ油・・・適宜  
 玉ねぎ・・・150g  
 しめじ・・・150g  
 ブロccoli・・・120g  
 人参・・・80g  
 ミニトマト・・・7個  
 水・・・700cc  
 だし昆布  
 薄口醤油・・・大7  
 みりん・・・大3  
 砂糖・・・好み  
 ごま油・・・大1  
 水溶き片栗粉・・・大3  
 レモン・・・7切れ

} A

作り方

- ① サワラを3枚おろしにして、中骨をとる。1切れを40g～50gにして塩こしょうをする。
- ② フライパンにサラダ油を敷き①を焼く。
- ③ 玉ねぎを縦半分に切り、薄く切る。
- ④ しめじは石つきを取り除き、食べやすい大きさに切っておく。
- ⑤ ミニトマトは半分に切る。
- ⑥ 人参は薄い拍子切りにする。
- ⑦ ブロccoliは下茹でをしておく。
- ⑧ 鍋に水とだし昆布、玉ねぎ、しめじ、人参を入れて煮る。柔らかくなったらAを加えて調味する。水溶き片栗粉、ごま油を入れ、最後にブロッコリー、ミニトマトを入れる。
- ⑨ くし型のレモンを添える。



## ★平まさのあら煮

材料 7人分

平まさのあら・・・1尾分  
 大根・・・500g  
 生姜・・・1片  
 酒・・・100cc  
 みりん・・・100cc  
 醤油・・・60cc  
 砂糖・・・好み  
 水・・・200cc  
 だし昆布

} A

作り方

- ① あらは適当な大きさに切り、熱湯をかけて霜ふりし、残ったウロコ等を水で洗い流す。
- ② 大根は1cm位の半月切りにして下茹でをしておく。
- ③ 鍋に水、昆布、あら、大根、生姜を入れ強火にかける。アクを取り除く。Aを加え、おとし蓋をして30分位煮る。



## ★苺大福

材料 10個分

苺・・・10個  
 白あん・・・200g  
 白玉粉・・・100g  
 砂糖・・・50g  
 水・・・140cc  
 片栗粉・・・適宜

} A

作り方

- ① 苺を洗い、へたを取っておく。
- ② あんを10等分する。①の苺を包み込む。
- ③ Aを混ぜ合わせてレンジ1分30秒加熱する。取り出し混ぜる。もう一度レンジ1分30秒加熱して取り出す。しっかりと混ぜ合わせる。
- ④ バットに片栗粉を敷き③をおき、10等分して②を包む。