



山陰浜田港お魚料理教室

しまねお魚センター調理室

第4回 3月17日(木)



★桜ごはん

材料 6人分
 米・・・2合
 酒・・・大1
 水・・・2カップ
 だし昆布・・・1枚
 桜の花塩漬け・・・20ヶ
 梅干し・・・2個
 あすっこ・・・70g

作り方

- ① 米を研ぐ。水・酒・だし昆布を加えて普通に炊く。
- ② 桜の花を水に浸し、塩抜きをする。飾り用以外は刻む。
- ③ あすっこをさっと茹でる。飾り用の花をとっておく。残りは刻む。
- ④ 炊きあがったご飯に②③を混ぜる。桜の花とあすっこの花を飾る。



★鯯の酢め

材料 6人分
 鯯・・・3尾
 塩・・・大1
 酢・・・大4
 砂糖・・・大2
 だし昆布・・・1枚
 生姜・・・少々
 青葱・・・少々
 甘夏

作り方

- ① 鯯を三枚おろしにする。骨抜きを使って中骨をとる。
- ② 鯯の両面に塩を振る。20分置く。
- ③ さっと水洗いをして塩をとる。キッチンペーパーで水気をふき取る。
- ④ Aの合わせ酢を作る。だし昆布を敷き、鯯の皮面を下にして酢に浸す。
- ⑤ 20分～30分置く。そぎ切りにする。
- ⑥ 甘夏の上に盛りつける。おろし生姜・小口切りにした葱をトッピングする。
- ⑦ 酢味噌か醤油をかけていただく。

酢味噌

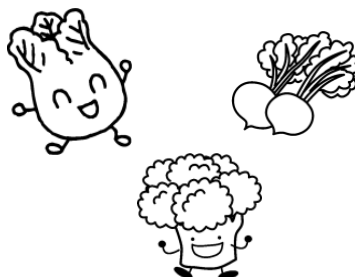
酢・・・大1 みりん・・・大2 砂糖・・・大1 味噌・・・大1 からし・・・好み

★鯯のつくね

材料 6人分
 鯯・・・3尾
 木綿豆腐・・・1/4丁
 玉ねぎ・・・40g
 人参・・・30g
 片栗粉・・・大2
 塩・こしょう・・・少々
 オリーブ油・・・適宜
 みりん大4
 醤油・・・大3
 砂糖・・・大2
 酒・・・大2
 ケチャップ小1
 竹串・ごま・麦の葉

作り方

- ① 鯯を三枚おろしにする。
- ② 豆腐を水切りする。
- ③ フードプロセッサーに玉ねぎ・人参・鯯・豆腐・塩・こしょう・片栗粉を入れ、練り状にする。丸める。
- ④ フライパンに油を敷き③を焼く。
- ⑤ Aを合わせる。
- ⑥ 焼きあがったら合わせ調味料Aを入れて絡ませる。
- ⑦ 竹串に刺す。飾りにごま・麦の葉を少々をせる。



★バトウのチーズ味フライ



材料 6人分

バトウ・・・1尾
 塩・こしょう・酒・・・適宜
 小麦粉・・・50g
 粉チーズ・・・大3
 水・・・80cc
 パン粉・・・適宜
 サラダ油・・・適宜
 レタス
 キャベツ
 スナップエンドウ
 トマト

A

作り方

- ① バトウを三枚におろす。塩・こしょう・酒を振る。
- ② ①に小麦粉を軽くつける。
- ③ ボウルにAを入れて衣を作る。
- ④ ②に③をつけ、パン粉をつけて油で揚げる。
- ⑤ タルタルソースを作る。



タルタルソース

絹豆腐・50g マヨネーズ・50g らっきょう・6個 玉ねぎ20g
 黄パプリカ・20g 赤パプリカ20g パセリ・少々
 酢・砂糖・塩こしょう・・・好み

★わかめサラダ

材料6人分

生わかめ・・・120g
 きゅうり・・・2本
 かにかまぼこ・・・6本
 菜の花・・・飾り用
 醤油・・・大2
 酢・・・大3
 みりん・・・大2
 ごま油・・・小1
 中華スープの素・・・小1/2
 オイスターソース・・・大1

A

作り方

- ① 生わかめをさっと湯通しをする。冷水にとる。
- ② 食べやすい大きさに切る。
- ③ きゅうりは輪切りにして、塩を少々振り、しんなりさせる。水気を絞る。
- ④ かにかまぼこは粗く裂いておく。
- ⑤ Aで中華ドレッシングを作る。
- ⑥ 生わかめ・きゅうり・かにかまぼこを盛り合わせる。
- ⑦ 食べる時にドレッシングをかける。

★苺とバナナのシャーベット

材料6人分

バナナ・・・240g
 苺・・・6個
 ヨーグルト・・・180g
 ミント6枚
 蜂蜜・・・少々

作り方

- ① 全ての材料を冷凍する。
- ② フードプロセッサーで攪拌する。

★かじめのみそ汁

材料 6人分

いりこ
 水・・・1ℓ
 味噌・・・50g
 かじめ・・・適宜
 葱・・・15g



作り方

- ① いりこでだしを取る。
- ② いりこを取り出し味噌を入れる。
- ③ かじめを千切りにする。
- ④ 葱は小口切りにする。
- ⑤ お椀にかじめ・葱を入れ②を注ぐ。