



山陰浜田港お魚料理教室



しまねお魚センター調理室

第5回 平成29年3月16日(木)



★炙り鰯入りちらし寿司

材料 7人分

- | | | |
|-------------|---|---|
| 米・・・4合 | } | A |
| 生姜・・・少々 | | |
| 酢・・・80cc | | |
| 砂糖・・・30g | | |
| 塩・・・小2 | | |
| 鰯・・・3尾と1/2尾 | } | B |
| 塩・・・適宜 | | |
| 酢・・・適宜 | | |
| だし昆布・適宜 | | |
| 菜の花・・・少々 | } | C |
| エビ・・・21尾 | | |
| 卵・・・2個 | | |
| 砂糖・・・小1 | | |
| 塩・・・少々 | | |
| 油・・・適宜 | | |

作り方

- ① 米は30分前に洗って普通の水加減で炊く。
- ② 生姜をみじん切りにする。
- ③ ②とAの調味料を合わせ、炊きあがったご飯に回しいれる。
- ④ 鰯を三枚おろしにし、塩を多めにまぶし15分～20分おく。
- ⑤ ④を酢で洗う。
- ⑥ B(塩・酢・だし昆布)に④を皮目を下にして30分～40分漬け込む。
- ⑦ 中骨の骨を抜く。
- ⑧ 薄皮を剥き、そぎ切りにする。皿に並べ、ガスバーナーで皮を焼く。
- ⑨ ボイルエビをそぎ切りにする。
- ⑩ 菜の花を茹でる。
- ⑪ Cの材料で錦糸卵を作る。
- ⑫ 皿に酢飯を盛り、鰯、エビ、菜の花、錦糸卵を飾る。



★ニギスと人参のマリネ



材料 7人分

- | | | |
|-------------|---|---|
| ニギス・・・7尾 | } | A |
| 片栗粉・・・適宜 | | |
| 塩コショウ・・・少々 | | |
| カレー粉・・・小1/2 | | |
| 油・・・適宜 | } | B |
| 人参・・・1本 | | |
| 玉ねぎ・・・1/2個 | | |
| レタス・・・少々 | | |
| 酢・・・大2 | | |
| オリーブ油・・・大1 | | |
| 塩・・・小1/2 | | |
| 砂糖・・・小1 | | |
| 黒コショウ・・・少々 | | |

作り方

- ① ニギスの頭と内臓を取り除く。1/2にする。
- ② ビニール袋にA(塩コショウ・カレー粉・片栗粉)を入れ、振るってまんべんなくつける。
- ③ フライパンに少し多めに油を入れ、②を転がしながらからりと焼く。
- ④ 人参と玉ねぎを千切りにし、軽く塩をする。
- ⑤ Bを合わせてドレッシングを作り、④を加えてあえる。
- ⑥ ⑤に③を加えて味を含ませる。
- ⑦ レタスを添えて盛り付ける。



★鯧の甘辛煮



材料 7人分

鯧・・・3尾と1/2尾

酒・・・適宜

片栗粉・・・適宜

油・・・適宜

ニンニク・・・少々

牛蒡・・・200g

人参・・・30g

水・・・50cc

醤油・・・大2

砂糖・・・大2

みりん・・・大2

酢・・・小1

鷹の爪・・・少々

作り方

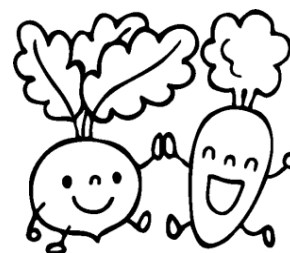
① 鯧を三枚おろしにする。酒(A)を振って10分置く。

② ①の水分をふき取り、片栗粉(A)をつける。

③ フライパンに、油とスライスしたニンニクを加えて火をつける。
ニンニクが焦げる前に取り出し、②をこんがり焼く。

④ 鯧を取り出し、ささがき牛蒡と人参を炒める。水を加え、柔らかくなるまで煮る。

⑤ フライパンに鯧を戻し、Bの調味料を少しずつまわし入れてからめる。



★菜の花のお浸し

材料 7人分

菜の花・・・1/2束

だし汁・・・50cc

醤油・・・小2

みりん・・・小2

白ゴマ

作り方

① 菜の花を30分くらい水につけておく。

② 沸騰した湯で30秒茹で、冷水にとり、水気を絞る。

③ 3cmくらいに切りそろえ、合わせた調味料に漬け込む。

④ トッピングにゴマを振る。

★新わかめの味噌汁

材料 30人分

鯧のあら・・・適宜

わかめ・・・200g

えのき・・・2袋

ねぎ・・・8本

味噌・・・200g

作り方

① ねぎは小口切り、えのきは3等分に切りそろえる。

② わかめは熱湯に通し食べやすい大きさに切る。

③ 鯧のあらでだしをとる。だしを取った後は取り出す。

④ えのきを入れ煮立ってきたら味噌を加える。

⑤ わかめとねぎは最後に入れる。



材料 30人分

よもぎ・・・少々

水・・・500cc

白玉子・・・400g

きな粉・・・50g

あんこ・・・300g

★よもぎ団子

作り方

① よもぎを茹でてフードプロセッサーにかける。
水、白玉粉を加えて混ぜる。

② レンジに12分加熱する。

③ 団子にする。きなことあんこをかける。