



# 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 平成28年10月20日(木)



## ★ノドグロの煮つけ

材料 6人分  
 ノドクロ・・・6尾  
 水・・・500cc  
 酒・・・250cc  
 砂糖・・・大3  
 醤油・・・120cc  
 みりん・・・90cc  
 牛蒡・・・210g  
 人参・・・200g  
 オクラ・・・6本

} A

### 作り方

- ① ノドグロの鱗を包丁の背を使い、身を傷つけないように尾から頭に向けて丁寧にとる。
- ② エラから腹までまっすぐに切り、腹を開いて刃先で内臓をかき出し、流水できれいに洗う。
- ③ 頭を左にし、十字に切り目を入れる。
- ④ 水、調味料Aを鍋に入れ、ノドグロの表を上にして並べ入れる。
- ⑤ 落としぶた(クッキングシートなど)をして強火で煮る。  
煮立ってきたら中火にして、時々煮汁をかけながら煮る。  
火を止める1~2分前に茹でた牛蒡・人参を入れ一緒に煮る。
- ⑥ 茹でたオクラと牛蒡・人参を添える。



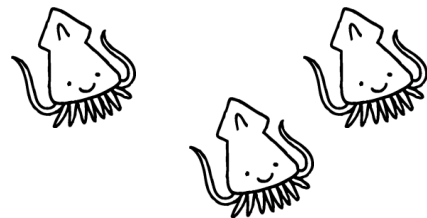
## ★3種イカの刺身

材料 6人分  
 マイカ・・・7杯  
 大葉・・・6枚  
 梅干し・・・適宜  
 大根  
 人参  
 サニーレタス  
 カボス  
 練りわさび  
 醤油

} A

### 作り方

- ① イカにはプラスチックの様な軟骨があるので、それに沿って包丁を入れる。開いて軟骨を取り出し、左右に引っ張る。足を持ち、胴体と引き離す。このとき墨袋を破らないようにする。  
次に、目・口・腹わたを取る。エンペラの先端部分を指でつまみ、下の方に引っ張る。胴の皮を剥く。
- ② イカそうめんを作る。
- ③ 鳴門巻きを作る。
- ④ 梅肉和えを作る。
- ⑤ Aの刺身のつまを準備する。盛りつける。



## ★ぎんなんご飯

材料 6人分  
 米・・・300g  
 水・・・300cc  
 ギンナン・・・20粒  
 塩・・・小1と少々  
 だし昆布・・・少々  
 紅葉型人参・・・12枚  
 黒ごま・・・少々

### 作り方

- ① 米を洗い、ザルに上げて水切りをする。
- ② 炊飯器に米と水を入れて10分位置く。
- ③ だし昆布、ギンナン、塩を入れて炊く。
- ④ お茶碗に盛りつけ、茹でた紅葉型人参、黒ごまを飾る。



## ★イカの足と野菜のガーリック炒め

材料 6人分

- |          |      |   |   |
|----------|------|---|---|
| イカの足     | 残り   | } | A |
| シメジ      | 2パック |   |   |
| エリンギ     | 2パック |   |   |
| 赤パプリカ    | 1個   |   |   |
| 黄パプリカ    | 1個   |   |   |
| チンゲンサイ   | 1/2袋 |   |   |
| ニンニク     | 少々   |   |   |
| 鷹の爪      | 好み   | } | B |
| オリーブ油    | 少々   |   |   |
| 塩、こしょう   | 適宜   |   |   |
| 酒        | 適宜   |   |   |
| 薄口醤油     | 適宜   |   |   |
| 鶏ガラスープの素 | 適量   |   |   |

作り方

- ① イカの足を4~5cmに切りそろえる。
- ② Aの野菜を短冊切りにする。
- ③ フライパンに油を敷き、ニンニク、イカの足、塩・こしょうをして軽く炒め、別の皿に移しておく。
- ④ フライパンを使ってAの野菜を炒める。③を加え、Bを入れ、味を調える。



## ★ハローin パンプキンゼリー

材料 6人分

- カボチャ 120g
- 砂糖 60g
- ヨーグルト 100g
- ゼラチン 4g
- カボチャの皮 6切れ
- ヨーグルト 小6
- ミントの葉 6枚
- はちみつ 少々

作り方

- ① カボチャの皮を剥き茹でる。滑らかになるまですりつぶす。
- ② ①に砂糖、ヨーグルト、水を加えて混ぜる。
- ③ ゼラチンを大3のお湯で溶かしておく。
- ④ ②に③を加えてよく混ぜる。
- ⑤ 容器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥ 水切りヨーグルト、カボチャの皮、ミントの葉を飾る。

