



# おせち料理

## 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 平成28年12月1日(木)

### 炊き込み黒豆おこわ風

材料	7人分	作り方
米	180g	① 黒豆を洗い、フライパンでこがさないように煎る。 ② 鍋に300ccの水を入れ沸騰させる。火を止め、①を入れ30分置き、ザルに上げる。黒豆を浸した汁は捨てずに取っておく。 ③ もち米と米を洗い水に浸して置く。(20~30分) ④ 炊飯器に米・黒豆・柚子の絞り汁・塩・黒豆の汁・水を入れ、水は控えめにして炊く。 ⑤ 花型の物相で型抜きをし、柚子の皮と桜の塩漬けを飾る。
もち米	180g	
黒豆	50g	
柚子の絞り汁	大1	
塩	小1/2	
柚子の皮	少々	
桜の塩漬け	7個	

### ぶりの照り焼き

材料	7人分	作り方
ぶりの切り身	7切れ	① ぶりの切り身に軽く塩を振る。キッチンペーパーで水気をふき取り、小麦粉をつける。 ② 調味料を合わせておく。 ③ フライパンに油をひき、①を焼く。8分目位に焼けたら、②をまわし入れ、少し煮る。
小麦粉	適宜	
油	適宜	
醤油	大4	
酒	大2	
みりん	大4	
砂糖	大1	

### 鯖の昆布巻き

材料	7人分	作り方
鯖	1尾	① 昆布を水に浸してやわらかくする。 ② かんぴょうを水に浸してやわらかくする。 ③ ①の昆布の水気をふきんでふき取り、15cm位の長さに切る。 ④ 中骨を取り除いた鯖を昆布の横の幅に合わせて切る。 ⑤ ③に④を置き、くるくる巻き、かんぴょうで結ぶ。 ⑥ 鍋に⑤を並べ入れ、昆布がかぶる程度の水を入れ、クッキングシートで落としぶたをして煮る。 ⑦ 時々アクを取る。 ⑧ 少しやわらかくなってきたら、調味料を加えてさらに煮る。
日高昆布	27g	
かんぴょう	7本	
砂糖	大4	
醤油	大4	
酒	大2	
みりん	大3	

## フライパンで作る伊達巻

材料	7人分	作り方
卵	4個	① フードプロセッサーではんぺんを滑らかにすりつぶす。 ② ①に溶き卵、調味料を加えて混ぜ合わせる。 ③ フライパンに油をひき、②を流し入れて、アルミ箔をふたがわりにし、極弱火で焼く。 ④ ③をすまきの上に置き、くるくる巻き、形を整え、輪ゴムをしておく。
はんぺん	150g	
砂糖	大3	
みりん	大1	
酒	小2	
塩	少々	
出し汁	大2	
油	適宜	

## 鱈のマリネ

材料	7人分	作り方
鱈の切り身	1尾	① 三枚おろしにした鱈を2cm幅の斜切りにし、塩こしょうをしておく。 ② 片栗粉をつけ、油でからりと揚げる。 ③ 玉ねぎをくし切りにする。 ④ 赤大根を千切りにする。 ⑤ アボカドは皮を剥き1cm位のサイコロ切りにし、レモン汁を振りかけておく。 ⑥ ドレッシングを作り、玉ねぎ・赤大根を入れて味をなじませる。 ⑦ ⑥に②を加えて和える。 ⑧ 柚子の中身を取り除き、カップを作る。 ⑨ ⑧の中にアボカドを入れ⑧を盛る。貝割れ菜を少々トッピングする。
塩こしょう	少々	
片栗粉	適宜	
油	適宜	
玉ねぎ	40g	
赤大根	30g	
アボカド	1/2個	
レモン汁	少々	
貝割れ菜	少々	
酢	大2	
砂糖	大1	
塩	適宜	
オリーブ油	大1	
柚子カップ	7個	

## とんころいわしのアーモンド揚げ

材料	7人分	作り方
とんころ	7尾	① とんころの中骨を取り除き、塩こしょうをする。 ② ①にパルメザンチーズ、大葉、梅肉をのせて尾の方向にくるくる巻く。 ③ ②に小麦粉をつける。 ④ 水溶き小麦粉にくぐらせ、スライスアーモンドをつけ、油で揚げる。
塩こしょう	少々	
パルメザン	少々	
チーズ		
梅肉	少々	
大葉	4枚	
小麦粉 水	適宜	
スライス	50g	
アーモンド		
揚げ油	適宜	

## 鯛の刺身 盛り合わせ

材料	7人分	作り方
鯛の切り身	21切れ	① 鯛の切り身でバラの花びらを作る。 ② 輪切りにした甘夏の上に①と甘エビを盛る。
甘エビ	14尾	
甘夏の輪切り	7枚	
大根	少々	
人参の葉	少々	

## 田作り

材料	7人分	作り方
おかずいりこ	25g	① いりこはフライパンでこがさないように軽く煎る。 ② 調味料を合わせて煮立てる。火を止めて①を入れ混ぜ合わせる。 ③ バットに広げて、ごまを振り、冷ます。
白ごま	少々	
砂糖	大2	
醤油	小1/2	
水	大1	

## りんご入りきんとん

材料	7人分	作り方
さつまいも	250g	① さつまいもの皮をむき、水にさらしてアク抜きをする。 ② 鍋にさつまいも、水、クチナシの実を入れてゆでる。 ③ りんごは皮をむき、4等分し、イチョウ切りにする。 ④ ③に水と砂糖を少し入れて煮る。 ⑤ やわらかくなったら湯ざりをしてつぶす。 ⑥ ⑤に④と砂糖を入れて練る。
りんご	50g	
砂糖	30g	
クチナシの実	1個	

## 紅白なます

材料	7人分	作り方
大根	250g	① 大根、人参は皮をむいて薄い短冊切りにし、塩をしておく。 ② 合わせ酢を作り、①を加えて和える。
人参	30g	
塩	小1	
酢	大3	
砂糖	大2	

## 紅白かまぼこ飾切り

材料	1人分	作り方
赤かまぼこ	1cm幅を1枚	① 薄く切った3枚のかまぼこをバラの花がたにする。
白かまぼこ	1cm幅を1枚	

