



山陰浜田港 お魚料理教室

島根お魚センター調理室

第1回 5月17日(木)

栄養豊富で美味しい鯖を使った料理



★サバの照り焼き丼

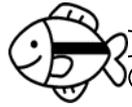
材料 5人分

- 鯖・・・・・・・・2尾と半身
- 小麦粉・・・・・・・・適量
- 油・・・・・・・・適量
- 醤油・・・・・・・・150cc
- みりん・・・・・・・・150cc
- 酒・・・・・・・・150cc
- 砂糖・・・・・・・・80g
- 水・・・・・・・・150cc
- 生姜・・・・・・・・少々
- ごはん・・・・・・・・800g
- 大葉・・・・・・・・5枚
- 刻みのり・・・・・・・・少々
- ごま・・・・・・・・適量
- うずら卵・・・・・・・・5個

} A

作り方

- ① 鯖を三枚おろしにして中骨の骨を抜き取る。
- ② そぎ切りにして、小麦粉を付ける。
- ③ フライパンに油を敷き魚を焼く。焼きあがったら皿に移す。
- ④ フライパンの油をペーパーでふき取り、調味料 A と千切りの生姜を入れ、魚を並び入れて煮からめる。
- ⑤ 大葉を千切りにする。
- ⑥ 丼にごはん、鯖の照り焼き、ごま、大葉、刻みのり、うずら卵を盛り付ける。



一人1尾を三枚おろしに
挑戦してみましょう



鯖、鰹、鰯など、どんな魚
でもアレンジできますよ

★焼き鯖の酢味噌和え

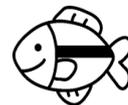
材料 5人分

- 鯖・・・・・・・・1尾と半身
- 塩・・・・・・・・少々
- きゅうり・・・・・・・・3本
- 玉ねぎ・・・・・・・・1/4 個
- みょうが・・・・・・・・少々
- 生姜・・・・・・・・少々
- 酢・・・・・・・・大1と1/2
- 味噌・・・・・・・・大1
- 砂糖・・・・・・・・大1と1/2
- みりん・・・・・・・・大1/2

} A

作り方

- ① 三枚おろしにした鯖に塩を振り、10～20分置きグリルで焼く。
- ② 焼きあがったら中骨を除き、荒くほぐす。
- ③ きゅうりは輪切りにして、塩少々ふりしんなりしたら水気を絞る。
- ④ 玉ねぎを薄切りして水にさらし、ザルにあげておく。
- ⑤ 生姜を千切りにする。
- ⑥ みょうがを輪切りにして水にさらしあく抜きをする。
- ⑦ 調味料 A を合わせて酢味噌を作る。
- ⑧ ボウルに鯖、胡瓜、玉ねぎ、生姜を入れ酢味噌で和える。
- ⑨ 小鉢に盛り付け、みょうがをトッピングして飾る。



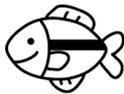
★焼き鯖入りコロッケ

材料 5人分

鯖・・・1尾と半身
塩・・・少々
じゃが芋・・・300g
玉ねぎ・・・50g
塩こしょう・・・少々
小麦粉・・・適量
パン粉・・・適量
小麦粉・・・100g
水・・・160cc
サラダ油・・・適量
サラダ菜・・・適量
ミニトマト・・・5個
市販のドレッシング
とんかつソース
ケチャップ

作り方

- ① 三枚おろしにした鯖に塩を振り 20 分置きグリルで焼く。
- ② 焼きあがったら中骨を除き、荒くほぐす。
- ③ じゃが芋は皮を剥き輪切りにして茹でる。
- ④ 茹で上がったたら湯切りをしてマッシュする。
- ⑤ 玉ねぎはみじん切りにする。
- ⑥ ボウルに②④⑤を入れ混ぜ合わせて 5 等分にする。
- ⑦ 小判型または俵型にする。小麦粉を付ける。
- ⑧ 小麦粉、水、卵で衣を作る。
- ⑨ ⑦に衣をつけ、パン粉を付けて油で揚げる。
- ⑩ 皿にサラダ菜、ミニトマトを添えコロッケを盛る。
- ⑪ 好みでソースをかける。



★夏ミカンゼリー

材料 5人分

夏ミカン・・・2個
みかん果汁・・・300cc
砂糖・・・大6
粉寒天・・・2g
ミントの葉・・・5枚

作り方

- ① 夏ミカンの薄皮を剥き、荒くほぐす。
- ② 鍋にみかんの果汁、砂糖、①を入れ粉寒天も加えて沸騰させる。
- ③ 粗熱を取り、カップに入れる。
- ④ 冷蔵庫内で冷やす。
- ⑤ ミントの葉を飾る。