



山陰浜田港 お魚料理教室

島根お魚センター調理室

第2回 6月21日(木)



鯔をつかった料理

★鯔のムニエル

材料 5人分

鯔・・・2尾と半身

塩・こしょう・少々

小麦粉・・・適量

油・・・適量

バター・・・大1

大根・・・150g

ぽん酢・・・適宜

じゃが芋・・・150g } ④

塩こしょう・・・少々 }

人参・・・50g } ⑤

バター・・・小1 }

塩・・・少々 }

赤玉葱・・・50g } ⑥

酢・・・小2 }

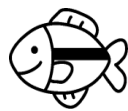
塩・・・少々 }

砂糖・・・少々

サラダ菜・・・適量

作り方

- ① 三枚おろしをした鯔の両面に塩こしょうを振る。
- ② 小麦粉を軽くつける。余分な粉は払う。
- ③ フライパンに油を敷き、魚の身から焼く。焼き色がついたなら裏返しをして皮側を焼く。バターを加えて弱火の中火にして全体にからめる。
- ④ 粉吹き芋を作る。
 - ・じゃが芋の皮を剥き食べやすい大きさに切って茹でる。
 - ・柔らかくなったらザルにあげ湯切りをして再び鍋に戻し塩こしょうを振り、水分を飛ばす。
- ⑤ 人参グラッセを作る。
 - ・人参を輪切りにし茹でる。柔らかくなったら塩・バター砂糖少々入れて煮る
- ⑥ 赤玉ねぎピクルスを作る。
 - ・赤玉ねぎを甘酢に漬け込む。
- ⑦ 大根の皮を剥き大根おろしを作る。
 - ・ムニエルの上のにのせる。
- ⑧ サラダ菜を洗う。
 - ・食べやすい大きさにちぎり添えに使う。



★鯔のたたき

材料 5人分

鯔・・・1尾と半身

葱・・・少々

生姜・・・少々

白みそ・・・大1

醤油・・・小1

ゴマ・・・少々

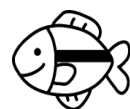
玉ねぎ・・・適宜

グリーンリーフ・適量

大葉・・・少々

作り方

- ① 鯔を三枚おろしにする。薄い皮をはぐ。中骨を取り除く。
- ② 刺身のように切る。たたかない。ねばりをださない。
- ③ 葱はみじん切りにする。生姜はみじん切りにする。
- ④ 玉ねぎは薄切りにして水にさらす。ザルにあげて水気を切る。
- ⑤ 食べる直前に③、白みそ、しょうゆで②を和える。
- ⑥ 器に玉ねぎ、グリーンリーフを敷き⑤を盛り付ける。
- ⑦ 白ごまはひねりごまにして上にかける。
- ⑧ 大葉は細かく刻みトッピングする。



★鰺のピザ

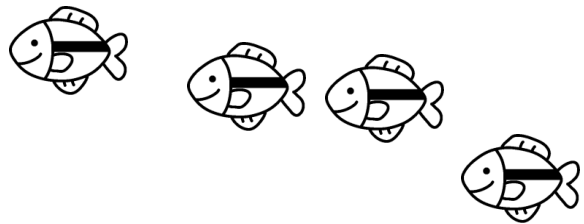
材料 5人分

鰺・・・・・・・・・・1尾と 半身
塩、こしょう・・・・少々
オリーブ油・・・・適量
にんにく・・・・少々
パプリカ・・・・少々
葱・・・・少々
ミニピザの生地・・5枚
とろけるチーズ・・30g
ピザソース・・・・適量
バジル

}A

作り方

- ① 鰺を三枚におろし、中骨を取り除く。細かく切っておく。
- ② 調味料Aと魚を和える。
- ③ 葱は小口切りにする。パプリカはみじん切りにする。
- ④ ピザの生地にピザソースを塗る。②③チーズ、バジルのせてトースターで3分～4分焼く。



★梅ゼリー

材料 5人分

梅ジュース・・150cc
水・・・・・・300cc
砂糖・・・・・・大2
レモン汁・・・・少々
ゼラチン・・5g
水・・・・・・大2
生クリーム・・・・50g
梅ジャム・・・・30g
ミントの葉

}A

作り方

- ① 鍋にAを入れ沸騰させて煮溶かす。
- ② ゼラチンを大2の水でふやかしておく。
- ③ ①を40℃ぐらいになったら②を加えて混ぜ合わせる。
- ④ 容器に流し込み冷蔵庫に入れ冷やし固める。
- ⑤ 生クリームを泡たてる。
- ⑥ 梅のジャムと生クリームをトッピングする。
- ⑦ ミントの葉を飾る。

★えんどう豆ごはん

材料 5人分

米・・・・・・3合
えんどう豆・・・・150g
塩・・・・・・小1
酒・・・・・・大1

作り方

- ① えんどう豆を2分くらい茹でる。
- ② 米を洗って、水、酒、塩を入れて普通に炊く。
- ③ 炊き上がる5分前に①を入れ蒸す。