

山陰浜田港 お魚料理教室



初秋の魚・・・サバを使ったメニュー

島根お魚センター調理室

30年9月6日(木)

★黒米の梅干し入りごはん

材料名	6人分	作り方
米	300g	① 米を洗う。
黒米	30g	② 黒米を洗って水に浸しておく。
梅干し	1個	③ ①②梅干しを一緒にして炊飯器で炊く。

★サバの味噌煮 骨付き片身を使う

材料名	6人分	作り方
サバ	6切れ	① サバを二枚におろす。
水	300cc	② サバの皮目に軽く切り目を入れる。
みりん	100cc	③ ざるの上にサバを並べて、熱湯をさっとかける。
酒	200cc	④ 鍋にAを入れ、煮立ってきたら、サバの皮目を上にして入れる。
味噌	大3	⑤ 落とし蓋をして中火で5分くらい煮る。
砂糖	大2	⑥ アクを取り、ここで輪切りの生姜を入れて、弱火で5分くらい煮る。
醤油	大1	⑦ 針生姜をトッピングする。
生姜	1かけ	
ピーマン	3個	

★ネバネバ野菜とサバのマリネ

材料名	6人分	作り方
サバ	6切れ	① サバは三枚おろしにして中骨を取り、食べやすい大きさの削ぎ切りにする。塩こしょうを振る。水気を取り片栗粉をつける。
塩こしょう	少々	② フライパンに0.5～1cmほど油を入れ、揚げ焼きにする。
片栗粉	適宜	③ 玉ねぎを薄く切る。人参、生姜を千切りにする。
サラダ油・生姜	適宜	④ Aの調味料を作り、②③を加えて漬け込む。
玉ねぎ・人参	1/4個	⑤ オクラを茹でて1cmの長さにし、トマトはサイコロ切りにする。
オクラ・トマト	適量	⑥ かぼちゃを茹でてサイコロ切りにする。
長芋	150g	⑦ モロヘイヤを茹で、包丁でたたいておく。
モロヘイヤ	少々	⑧ 長芋をサイコロ切りにし、酢水につけてアクを抜く。
かぼちゃ	60g	⑨ サニーレタスは、食べやすい大きさにちぎる。
サニーレタス	少々	⑩ お皿にすべての野菜を盛り、サバのマリネをのせる。
だし汁	30cc	
酢	大4	
醤油	大3	
砂糖	大2	

★レンコ鯛の刺身

材料名	6 人分	作り方
レンコ鯛	2 尾	① レンコ鯛をビニール袋に入れてウロコをとる。
大根	40g	② 内臓を取り除き三枚おろしにする。
人参	5g	③ 中骨を取り除き五枚おろしにする。
大葉	6 枚	④ 氷水を用意しておく。
生姜	適量	⑤ まな板にレンコ鯛の皮を上にして並べ布巾をかける。まな板を斜めにして熱湯をかける。冷水に付けて身をぬる。
醤油	適量	⑥ キッチンペーパーで水気をとる。
ポン酢	好み	⑦ 刺身にする。
		⑧ 大根、人参は千切りにして刺身の剣（けん）を作る。
		⑨ 生姜をすりおろす。

★レンコ鯛の吸い物

材料名	6 人分	作り方
レンコ鯛のアラ	適量	① 鍋に水・昆布を入れる。沸騰前に昆布を取り出し、アラと生姜を入れる。アクをとる。
だし昆布	1 枚	② アラを引きあげ、調味料 A を加えて味を調える。
生姜	少々	③ そうめんを茹でる。
そうめん	30g	④ かにかまをほぐす。
かにかま	30g	⑤ 三つ葉は 3 cm 幅に切りそろえる。
三つ葉	少々	⑥ お椀に③④⑤を入れ、②を注ぎ入れる。
酒	大 2	⑦ 吸い口に柚子をのせる。
薄口醤油	大 1	
みりん	小 1	
塩	少々	
水	1000cc	
柚子	適量	

★ブルーベリーアイス

材料名	6 人分	作り方
冷凍ブルーベリー	60g	① ミントの葉以外のすべてをフードプロセッサーにかける。
ヨーグルト	120g	② ①を容器に入れて冷凍する。
アイスクリーム	300g	③ 食べる直前にミントの葉をトッピングする。
ミントの葉	6 枚	

