

# 山陰浜田港 お魚料理教室



どんちっちカレイを使ったメニュー

島根お魚センター調理室

30年11月15日(木)

## ★カレイの煮つけ

材料名	6人分	作り方
水カレイ	3尾	① カレイの鱗をとり、頭を切り落とす。内臓を取り除く。 ② きれいに洗う。半分に切る。上面に飾り包丁を入れる。 ③ ごぼうを洗って、2mm厚さの斜め切りにし、水に漬けサッとあげて水を切る。 ④ 鍋に煮汁調味料を入れ火にかけて煮立ったら、カレイ、ごぼう、生姜を入れて落とし蓋をし、中火強で15分くらい煮る。 ⑤ 青葱を小口切りにする。 ⑥ 器に盛り付ける。煮汁をかける。青葱をのせる。
ごぼう	120g	
生姜	40g	
青葱	10g	
煮汁		
水	600cc	
酒	300cc	
砂糖	大3~4	
みりん	100cc	
醤油	120cc	

## ★カレイときのこのホイル焼き

材料名	6人分	作り方
カレイの切身	3尾分	① カレイを5枚おろしにする。塩こしょうをする。 ② 玉ねぎ縦半分に切り、薄切りにする。 ③ しめじ、えのきだけは石づきを切り落としほぐしておく。椎茸は石づきを切り落とし薄く切る。 ④ 水菜を洗って3cm長さに切る。 ⑤ 生姜は千切りにする。 ⑥ 人参を輪切りにして花形に抜く。 ⑦ かぼすを輪切りにする。 ⑧ アルミホイルを広げ玉ねぎ、キノコ、生姜、カレイの切身、水菜、人参、かぼす、バターをのせる。アルミホイルで包む。 ⑨ フライパンに並べ入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
塩こしょう	少々	
玉ねぎ	180g	
しめじ	120g	
生しいたけ	120g	
えのきだけ	120g	
人参花形	6枚	
水菜	60g	
生姜	20g	
バター	60g	
かぼす	6切れ	
醤油	適量	

## ★吸い物

材料名	6人分	作り方
だし昆布	1枚	① 鍋に水 1200ccを入れ、いりこ、だし昆布を入れて煮る。沸騰前に火を止めていりこ、昆布を取り出す。薄口醤油を少し入れる。味を調える。 ② 豆腐と白玉粉を混ぜて団子を作る。 ③ お椀に団子、わかめ、春菊、ゆずの皮を入れ、汁を注ぎ入れる。
いりこ	少々	
干しわかめ	適量	
紅白豆腐団子	12個	
春菊 ゆずの皮	適量	

## ★ちらし寿司

材料名	6人分	作り方
米	3合	① 米を洗って普通の水加減で炊く。
塩	小1と1/2	② A合わせ酢を作る。
酢	70cc	③ れんこんは皮を剥き、薄い輪切りにする。茹でて便利酢に漬けておく。
砂糖	大2	④ ごぼうはさがきがきごぼうにする。干しシイタケは水につけて戻し薄く切る。
れんこん	60g	⑤ 具の煮汁を鍋に入れ④を加え煮る。
便利酢	大2	⑥ 人参は輪切りにして茹でる。紅葉の形で抜く。
干しシイタケ	30g	⑦ 银杏の皮を剥き茹でる。
ごぼう	30g	⑧ 錦糸卵を作る。
具の煮汁		⑨ 寿司桶にごはん、③⑤を入れ②を回しいれる。
水	1/2C	⑩ 器にすし飯を盛り、银杏、人参のいちょう、錦糸卵、人参の葉を飾る。
砂糖	小1	
薄口醤油	小1	
紅葉型人参	18個	
ぎんなん	18個	
錦糸卵		
卵	2個	
砂糖	小1	
塩	少々	
サラダ油	適量	
人参の葉	適量	

## ★柿のゼリー

材料名	6人分	作り方
完熟柿	2個	① 柿の皮と種を取り除き、フードプロセッサにかける。
砂糖	小2	② 鍋に水を入れ沸騰したら粉寒天を入れて溶かす。
レモン汁	少々	③ ①に砂糖、レモン汁、②を加えて混ぜる。
粉寒天	2g	④ 器に流し込み冷蔵庫で冷やす。
水	400cc	
ミントの葉	6枚	
紅葉した柿の葉	6枚	