

山陰浜田港 お魚料理教室

しまねお魚センター調理室

31年2月7日(木)



★ぶりしゃぶ

材料名	6人分	作り方
ぶり刺身	30切れ	① ぶりを三枚おろしにする。血合いの部分を取り取る。 ② 腹骨を薄く削ぎ取る。 ③ 皮を下にして、尾の方から身と皮の間に包丁を入れ、皮を引っ張りながら包丁を頭の方に切り進め、皮をとる。 ④ 刺身を作る要領で、5mmくらいのそぎ切りにする。 ⑤ 太長ネギは斜め切りにする。 ⑥ えのきは石つきを切り落としとしてさいておく。 ⑦ 人参は薄い半月切りにする。 ⑧ 豆苗は石つきを切り落とし、1/2に切る。 ⑨ 土鍋にAを入れる。 ⑩ つけたれを作る。 ⑪ 沸騰してきたら野菜をいれる。柚子を入れる。 ⑫ ぶりの刺身をしゃぶしゃぶして、たれをつけていただく。
太長ネギ	2本	
人参	少々	
えのき	2袋	
豆苗	1パック	
水	2ℓ	
白だし	100cc	
薄口醤油	大6	
酒	100cc	
柚子	1/4個	
ポン酢	150cc	
めんつゆ	60cc	
柚子こしょう	好み	
大根おろし		
細青ネギ		

★ぶりの照り焼き

材料名	6人分	作り方
ぶり切身	6枚	① ぶりの切身に少々の塩を振り、10分程度置く。 ② 魚から出た水分をキッチンペーパーで拭き取る。 ③ 小麦粉を軽くつける。 ④ 調味料を合わせておく。 ⑤ フライパンに油を引き、③を両面焼く。 ⑥ 7~8分目焼けたら④を回し入れ、少し煮て照りを出す。煮詰めすぎないこと。 ⑦ 柚子の皮をトッピングする。
塩	少々	
小麦粉	適量	
油	適量	
醤油	大3	
みりん	大3	
酒	大1と1/2	
砂糖	大1と1/2	
生姜	少々	
柚子の皮	少々	

★デザート

干し柿のきんとん

【材料】

さつま芋

干し柿

クチナシの実

作り方

① さつま芋の皮を厚めに剥き、輪切りにし水に浸してアクを抜く。

② ①をクチナシの実を入れて茹でる。

③ 柔らかくなったら湯を切りマッシャーで潰す。

④ 干し柿は種を取り0.5cm位の角切りにして、潰したさつま芋と合わせる。

★ぶりカツ

材料名	6人分	作り方
ぶりの切身 塩こしょう 小麦粉 卵 パン粉 油 とんかつソース レタス ミニトマト	6枚 少々 大3 1個 適量 適量	① ぶりの切身に塩こしょうを振る。キッチンペーパーで水分を拭き取る。 ② 卵、小麦粉、水を合わせて衣を作る。 ③ ①のぶりに衣をつけ、パン粉をつけて油で揚げる。

★ぶりの刺身

材料名	6人分	作り方
ぶりの刺身 甘夏 大根 人参 スプライト わさび 醤油	18切れ 6枚 少々 少々 少々 適量 適量	① 刺身を作る。 ② 甘夏を1cmの輪切りにする。 ③ ②の上に刺身のつまを乗せ、刺身を置く。

★ぶり大根

材料名	6人分	作り方
ぶりのあら 大根 生姜 砂糖 醤油 酒 みりん	600g 800g 50g 20g 60cc 100cc 50cc	① 大根は半月切りにして茹でておく。 ② 生姜はきれいに洗い、皮つきのまま輪切りにする。 ③ ぶりのアラにお湯をかけて、きれいウロコを洗い流す。 ④ 鍋に調味料を入れ③を加えて煮る。 ⑤ 少しぶりに味がしみ込んだら①を加えてさらに煮る。