

山陰浜田港 お魚料理教室

島根お魚センター調理室

31年3月7日(木)



★バトウのアラだし炊き込みごはん

材料名	6人分	作り方
米	2合	① 米を洗う。 ② 干ししいたけは水に浸して戻す。柔らかくなったら薄く刻む。 ③ ごぼう・人参をさがきにする。 ④ 生姜を千切りにする。 ⑤ 葱は小口切りにする。 ⑥ 鍋にお湯を沸かしアラ霜降りにして、アクや匂いをとる。 ⑦ 炊飯器に米、水、②③④⑥調味料を入れてスイッチを入れる。 ⑧ 炊き上がったらばとうのアラを取り出し、混ぜ合わせる。 ⑨ お茶碗にごはんを盛り、葱をのせる。
バトウのアラ	1尾分	
ごぼう	60g	
人参	40g	
干ししいたけ	2枚	
生姜	少々	
青葱	少々	
だし昆布	5cm	
酒	大2	
みりん	大2	
醤油	大2	
塩	少々	

★バトウのフライ

材料名	6人分	作り方
バトウ切身	18切れ	① バトウの切身に塩こしょうする。 ② 小麦粉、卵、水を合わせて衣を作る。 ③ ばとうの切身に衣をつけ、パン粉を付ける。 ④ サラダ油であげる。 ⑤ ベビーリーフを洗う。 ⑥ ブロッコリーを茹でる。 ⑦ トマトをくし切りにする。 ⑧ タルタルソースを作る。Aの材料を全てみじん切りにして、マヨネーズと酢を加えて混ぜる。
塩・こしょう	少々	
小麦粉	大4	
卵	1個	
水	大4	
パン粉	適宜	
サラダ油	適宜	
ベビーリーフ	1/2袋	
ブロッコリー	1/2株	
トマト	1個	
マヨネーズ	大3	
らっきよ	大1	
ゆで卵	1個	
パプリカ	少々	
パセリ	少々	
酢	小1	

★バトウときのこのレモンバター蒸し

材料名	6人分	作り方
バトウ切身	12切れ	① バトウの切身にハーブソルトをふる。 ② エリンギ、しめじ、舞茸の石つきを取り除き、食べやすい大きさに切る。 ③ 菜の花を洗う。 ④ レモンを輪切りにする。 ⑤ フライパンにワイン、水、きのこ、バトウ、レモン、醤油、バター、塩を入れ、蓋をして10分程度蒸す。
ハーブソルト	少々	
エリンギ	1パック	
しめじ	1パック	
舞茸	1パック	
菜の花	1/2束	
レモン	1個	
ワイン	50cc	
水	50cc	
バター	30g	
醤油	小1	
塩	少々	

★生わかめのサラダ

材料名	6人分	作り方
生わかめ	200g	① 生わかめをさっと熱湯にくぐらせ、食べやすい大きさに切る。 ② きゅうりは輪切りにして塩少々振り、しんなりしたら水気を絞る。 ③ かにかまをほぐす。 ④ 調味料を合わせる。 ⑤ ボウルに①②③を入れ、④を加えて混ぜ合わせる。 ⑥ 容器に盛り、ごまはトッピングにする。
きゅうり	1本	
塩	少々	
かにかまぼこ	3本	
生姜	少々	
酢	大3	
砂糖	大1	
醤油	大2	
ごま油	小1	
ごま	少々	

バトウの吸い物

材料名	6人分	作り方
バトウのアラ	1尾分	① 鍋にお湯を沸かしアラを霜降りにする。 ② 鍋に水を入れて、だし昆布を入れ、沸騰前に取り出す。①を入れ、だしをとる。アクをとる。 ③ 酒、薄口醤油、塩で味を調える。 ④ 吸い口として柚子の皮を用意する。 ⑤ バトウは2cm位のそぎ切りにする。 ⑥ ほうれん草は茹でて3cm幅に切る。 ⑦ 葱を切る。 ⑧ ③に⑤を加えて煮る。味を調える。 ⑨ お椀にほうれん草、バトウ、汁、ゆず、葱をのせる。
水	1ℓ	
だし昆布	5cm	
酒	大1	
薄口醤油	小1	
塩	少々	
バトウの切身	12切れ	
ほうれん草	少々	
白葱	少々	
柚子の皮	少々	