



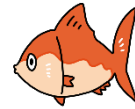
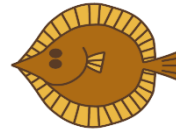
山陰浜田お魚料理

あんこうを使ったメニュー

浜田市総合福祉センター調理室

R2年 3月5日(木)

★あんこうとごぼうの炊き込みご飯



材料 6人分

- 米・・・4合
- あんこう・・・350g
- 油揚げ・・・1枚
- しめじ・・・1パック
- ごぼう・・・1/2本
- 人参・・・1/2本
- 醤油・・・大1と1/2
- 酒・・・大1と1/2
- 根昆布だし・・・大2
- みりん・・・大1
- 塩・・・少々

作り方

- ① 米を洗ってざるにあげて水切りをしておく。
- ② 油揚げは熱湯をかけて油ぬきをし、軽く絞って短冊切りにする。
- ③ 人参は細切り、ごぼうはさがきにする。水にさらす。
- ④ しめじは石づきを除き手でほぐす。
- ⑤ あんこうはザルに並べ熱湯をかけてぬるみ、臭みを取る。食べやすい大きさに切る。
- ⑥ 米を炊飯器に入れ、調味料を加えていつもの水加減で炊く。
- ⑦ 炊き上がったらよく混ぜお茶碗に盛る。

★あんこうのから揚げ・レモンソースかけ

材料 6人分

- | | | |
|---------------|---|---|
| あんこうの身・・・18切れ | } | A |
| 塩・こしょう・・・少々 | | |
| 酒・・・大1 | | |
| 生姜・・・小1 | | |
| にんにく・・・小1 | | |
| 卵・・・1個 | } | B |
| 片栗粉・・・1/4cup | | |
| 小麦粉・・・1/2cup | | |
| サラダ油・・・適量 | | |
| レモン汁・・・大3 | | |
| 砂糖・・・大3 | | |
| 醤油・・・大1 | | |
| 水・・・大4 | | |
| オリーブ油・・・大1 | | |
| レタス・トマト・水菜 | | |



作り方

- ① あんこうの身に調味料Aを加えて下味をつける。
- ② ビニール袋に片栗粉・小麦粉を合わせる。
- ③ あんこうの身を②に入れ、フリフリして衣を付け、油で揚げる。
- ④ Bレモンソースを作る。
- ⑤ 生野菜を付け合わせにして盛る。



★あんこう鍋・味噌味

材料 6人分

あんこうぶつ切り・・・1000g
 白菜・・・・・・・・・・1/4株
 大根・・・・・・・・・・120g
 人参・・・・・・・・・・100g
 長葱・・・・・・・・・・1本
 えのきだけ・・・・・・・・1袋
 豆苗・・・・・・・・・・1/4袋
 水・・・・・・・・・・1.2ℓ
 だし昆布・・・・・・・・10cm
 白だし・・・・・・・・大1
 醤油・・・・・・・・・・50cc
 みりん・・・・・・・・大3
 酒・・・・・・・・・・大3
 味噌・・・・・・・・・・50g
 柚子胡椒・・・・・・・・好み

A

作り方

- ① あんこうの切身は熱湯で湯引きし、流水でヌメリを取る。
- ② 大根は半月切りにする。
- ③ 人参は半月切りにする。
- ④ 白菜は3~4cm巾に切る。
- ⑤ えのきは石つきを取り除く。
- ⑥ 長葱は斜め切りにする。
- ⑦ 鍋に水と調味料Aを入れる。煮立ったら昆布を引き上げる。
- ⑧ 野菜・あんこうを入れ、時々アクを取りながら煮る。
- ⑨ 味噌を加えて味を調える。

★夏ミカンゼリー

お楽しみに

あなたの食卓に魚のメニューは増えましたか?魚を食べて健康になりましょう!

🐟青魚に秘められたパワー、不飽和脂肪酸



青魚

鰯・秋刀魚・鯖・鰹など

DHA
EPA

健康長寿は魚と緑黄色野菜を一緒に摂ると効果的だと言われています。

動脈硬化の予防

血栓の予防

脳内のゴミタンパクを消し

・不飽和脂肪酸のDHA・EPAを多く含みコレステロールを抑え、血液をサラサラにして脳細胞を活性化する効果があると言われています。

・魚の脂の酸化を防いだり、血管の柔軟性を保つ為には抗酸化作用のある緑黄色野菜と一緒に健康にとっても良いと言われています。

・香味野菜を使うことで魚の匂い、塩分、糖分を減らす効果があると言われています。