

第1回山陰浜田港 お魚料理教室



浜田市総合福祉センター調理室

R元年6月20日(木)

アジを使ったメニュー

★焼きアジのちらし寿司		
材料名	6人分	作り方
米 } だし昆布 } 酒 } 水 } 酢 } 塩 } 砂糖 } アジ } きゅうり } 大葉 } 生姜 } らっきょう } 卵 } 砂糖 } 油 } カニかま } 白ゴマ } 刻みのり } 生姜の酢漬け }	3合 5cm角 大2 3合弱 60cc 小1 大5 3尾 2本 6枚 少々 10個 3個 小1 少々 少々 50g 大1 少々 適量	① 米を洗う。 ② 炊飯器に米、酒、水、だし昆布を入れ炊く。 ③ アジを三枚おろしにして軽く塩を振り、しばらく置く。水気を拭き取りオーブンでこんがり焼き上げ、皮や中骨を取り除く。粗く身をほぐす。 ④ きゅうりは薄い半月切りにする。軽く塩を振りしばらく置き、さっと水洗いをして塩をおとして絞る。 ⑤ らっきょうは薄い輪切りにする。 ⑥ 大葉は細切りにする。 ⑦ 生姜は皮を剥き、みじん切りにする。 ⑧ 卵、塩、砂糖を合わせてフライパンに油を引き、溶き卵を流し入れ箸4本を使って炒り卵を作る。 ⑨ 合せ酢を作り、炊き上がりご飯に混ぜ合わせる。 ⑩ 材料の③④⑤⑦⑧を酢飯の上に置き、しゃもじで切るように混ぜ合わせる。 ⑪ お皿に盛り、大葉、ゴマ、刻みのり、カニかま、生姜の酢漬けをトッピングする。 ⑫ パセリを飾る。
★アジと茄子のかば焼き		
材料名	6人分	作り方
アジ } 塩 } A 小麦粉 } サラダ油 } 茄子 } 葱 } 醤油 } みりん } B 酒 } 砂糖 } とうがらし }	2尾 少々 適量 適量 3本 適量 大3 大3 大3 大2 少々	① A アジを三枚おろしにして塩少々振る。キッチンペーパーで水気を拭き取り、小麦粉をふり、フライパンに油を引き、皮目から焼く。 ② 茄子を耐熱皿に並べラップをして5分くらい加熱する。すぐに粗熱をとり1本を4等分にする。 ③ B 調味料を合わせる。 ④ ①をフライパンに戻し、③を回し入れてからめる。 ⑤ 皿に④②を並べ入れる。様子をみてたれをかける。 ⑥ 葱をのせる。 ⑦ トマトとサニーレタスを添える。

★アジのアラ汁

材料名	6人分	作り方
アジのアラ	適量	① アジのアラをザルに並べ熱湯をかける。 ② 鍋に水とだし昆布を入れる。沸騰直前に昆布を取り出す。 ③ ②に①を入れて煮る。アクをとる。生姜の残り皮を入れる。 ④ アラと生姜を取り出し、ささがきごぼうと人参を入れて煮る。 ⑤ 柔らかくなったら味噌を入れて味を調える。 ⑥ 盛り付け直前に刻み葱を散らす。
だし昆布	5 cm	
味噌	50g	
ごぼう	120g	
人参	60g	
葱	適量	
生姜の皮		

★アジのたたき

材料名	6人分	作り方
アジ	1尾	① アジを三枚おろしにして薄い皮を剥ぎ、中骨を取り除く。 ② 刺身のように切る。包丁でたたかない。粘りを出さない。 ③ 生姜はすりおろす。葱は小口切りにする。 ④ 大葉は1枚を縦半分に切り、飾り用とみじん切りにする。 ⑤ 全ての材料を混ぜ合わせる。 ⑥ 赤玉ねぎを薄切りにして酢を加える。 ⑦ アジのたたきを器に盛り大葉の細切りと酢玉ねぎをトッピングする。
味噌	大1	
葱	10g	
ゴマ	少々	
生姜	少々	
大葉	6枚	
醤油	少々	
【酢玉ねぎ】		
赤玉ねぎ	30g	
酢	小1	

★黒糖葛餅風

材料名	6分量	作り方
黒砂糖	120g	① 鍋に黒砂糖、水、片栗粉を入れよく混ぜる。 ② 中火で焦がさないようにまぜる。透明になってきたら弱火にする。 ③ 固まってきたら火を止め、ローストしたクルミを入れまぜる。 ④ バットに流し入れ冷蔵庫内で冷やす。 ⑤ 一口大にちぎり器に盛りきな粉をかける。
クルミ	40g	
水	600cc	
片栗粉	100g	
きな粉	適量	