



山陰浜田港お魚料理教室

浜田総合福祉センター

2019年8月24日(土)

★シーフード・カレー & 鰻フライ

作り方

材料 親子3組(6人)

ごはん・・・1200g
 イカ・・・1杯
 玉ねぎ・・・300g
 人参・・・60g
 ジャガイモ・・・150g
 にんにく・・・少々
 油・・・大2
 水・・・6cup
 トマトジュース・50cc
 牛乳・・・50cc
 カレールー・・・4ブロック
 イタリアンパセリ

鰻の三枚おろし・・・3枚
 塩こしょう・・・少々
 小麦粉 }
 水 }
 パン粉・・・適量
 揚げ油・・・適量

- ① イカは左手で胴体を持ち、右手で足を引っ張りわたを抜く。骨を抜く。
- ② 目、口を取る。吸盤を包丁の背で取る。食べやすい長さに切る。
- ③ エンペラーから皮を剥ぐ。洗って輪切りにする。
- ④ フライパンに油を回し入れ、イカに塩こしょうをして軽く炒める。皿にとっておく。
- ⑤ 玉ねぎを4等分にして薄切りにする。
- ⑥ にんにくはみじん切りにする。
- ⑦ 人参は乱切りにする。
- ⑧ ジャガイモは1個を6等分にする。
- ⑨ 鍋に油を回し入れ玉ねぎ、にんにくを炒める。
- ⑩ ⑨に人参、ジャガイモを入れ少し炒めたら水を加えて煮る。
- ⑪ 野菜が柔らかくなったら、トマトジュース、牛乳を入れ少し煮る。
- ⑫ 火を止めてカレールーを入れ溶かす。味を調える。
- ⑬ 鰻の切身に塩こしょうをする。軽く小麦粉を振る。
- ⑭ 小麦粉と水で衣を作る。鰻の切身に衣を付ける。
- ⑮ パン粉を付ける。油であげる。
- ⑯ お皿にご飯を盛り、カレーをかけ、鰻フライをのせる。パセリを添える。

★ヨーグルトサラダ

材料 親子3組(6人)

きゅうり・・・1本
 コーン缶・・・1/2缶
 ミニトマト・・・6個
 ミカン缶・・・1/2缶
 ヨーグルト・・・100g
 マヨネーズ・・・50g
 ミントの葉・・・6枚

作り方

- ① きゅうりは食べやすい大きさのサイコロ切りにする。
- ② ミニトマトは4等分にする。
- ③ コーン缶、ミカン缶をザルに上げ水気を切る。
- ④ ヨーグルトの水分を切る。
- ⑤ ④とマヨネーズを合わせる。
- ⑥ 全ての材料をボウルに入れ⑤で和える。
- ⑦ 仕上げにミントの葉で飾り付ける。

