



山陰浜田港お魚料理教室

浜田市総合福祉センター

2019年11月7日(木)

ニギスを使ったメニュー



★小豆ごはん

材料 6人分

米・・・・・・・・・・1合
 もち米・・・・・・・・・・1合
 黒米・・・・・・・・・・小1
 小豆・・・・・・・・・・30g
 ゴマ塩・・・・・・・・・・少々

作り方

- ① 米を洗ってザルに上げる。
- ② 小豆を7分目ぐらいに煮ておく。
- ③ 煮汁をとっておく。
- ④ 米、もち米、黒米を一緒に洗う。
- ⑤ 炊飯器に④、小豆の煮汁 100cc、水を炊飯器の目盛りに合わせて。
- ⑥ 小豆を入れスイッチを入れる。
- ⑦ 炊き上がったら、お茶碗に盛りゴマ塩をかける。

★ニギスの天ぷら

材料 6人分

ニギス・・・・・・・・・・12尾
 塩こしょう・・・・少々
 モロッコ豆・・・・6切れ
 かぼちゃ・・・・6切れ
 そうめん瓜・・・・6切れ
 茄子・・・・・・・・・・6切れ
 天ぷら粉・・・・100g
 水・・・・・・・・・・150cc
 サラダ油・・・・適量
 大根おろし・・・・180g
 生姜おろし・・・・40g
 柿の葉・・・・6枚
 天つゆ・・・・適量
 すだち・・・・6切れ

作り方

- ① ニギスのうろこを取り、頭を切り落とす。
- ② 内臓を取り除き、きれいに洗う。
- ③ キッチンペーパーで水気を拭きとり、軽く塩こしょうをする。
- ④ 水で溶いた天ぷらの粉を付けて 170℃～180℃の油であげる。
- ⑤ 野菜も同様にする。
- ⑥ 天つゆを作る。

天つゆ

水 200cc・昆布 5g・醤油 50cc・みりん 50cc・かつお節 20g

- ① 水に昆布を浸しておく。醤油・みりんを加え火にかける。沸騰直前に火をとめて昆布を引き上げる。
- ② ①にかつお節をいれる。沈んだら網ですくい取る。

★里芋となめこの味噌汁



材料 6人分

いりこ・・・20g
だし昆布・・・5cm
里芋・・・150g
なめこ・・・1袋
春菊・・・適量
味噌・・・50g
柚子・・・少々

作り方

- ① いりことだし昆布でだしをとる。
- ② なめこは水洗いをしてザルに上げておく。
- ③ 里芋をきれいに洗い、皮付きのまま茹でる。
- ④ ③の里芋もが7分目位柔らかくなったら水に取る。
- ⑤ ④皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ⑥ ①に⑤を入れ煮る。
- ⑦ 里芋が柔らかくなったら②を入れる。
- ⑧ 味噌で味を調える。
- ⑨ おろし際に春菊を入れて、お椀に盛る。
- ⑩ 柚子の皮をのせる

★ニギスと豆腐の中華風煮

材料 6人分

ニギス・・・12尾
ゴマ油・・・大1
にんにく・・・1片
チンゲン菜・・・300g
しめじ・・・1/2袋
ミニトマト・・・6個
豆腐・・・1丁
水・・・400cc
酒・・・大2
醤油・・・大1
砂糖・・・大1
チキンスープ・・・小1
オイスター・・・小1
豆板醤・・・小1/2

作り方

- ① ニギスのうろこを取り、頭を切り落とす。
- ② 内臓を取り除き水できれいに洗う。
- ③ にんにくをみじん切りにする。
- ④ しめじは、石づきを切り落とす。
- ⑤ 鍋にゴマ油を回し入れ、にんにくを入れて火をつけ、焦がさないように炒める。
- ⑥ ⑤に水、調味料を加えて煮立たせる。
- ⑦ ⑥に豆腐、しめじ、ニギスを入れ煮る。
- ⑧ チンゲン菜を茹でて3cm幅に切る。
- ⑨ ⑦が煮えたら皿に盛る。
- ⑩ チンゲン菜とミニトマトを添える。

お楽しみに

★西條柿のシャーベット

管理栄養士

長野 操子