



山陰浜田港お魚料理教室



バトウを使ったメニュー

浜田総合福祉センター調理室

R3年 1月21日(木)

★バトウの炊き込みご飯

材料 4人分

- 米・・・・・・・・・・2合
- バトウの身・・・・・・・・100g
- 油揚げ・・・・・・・・1/2枚
- 牛蒡・・・・・・・・・・20g
- 人参・・・・・・・・・・20g
- 干し椎茸・・・・・・・・1枚
- 🍷だし汁
- バトウの万能だし・大4
- 酒・・・・・・・・・・大1
- みりん・・・・・・・・小2
- 醤油・・・・・・・・・・大1

山陰浜田港で水揚げされたバトウのエキスをベースに、鰹節風味で仕上げたバトウの万能だしを使います。



作り方

- ① バトウを三枚おろしにする。
- ② バトウの身を食べやすい大きさに切る。
- ③ 米を洗う。ザルに入れ水切りをする。
- ④ 牛蒡、人参をさがきにする。
- ⑤ 干し椎茸は水に戻し、柔らかくなったら半分に切り、千切りにする。
- ⑥ 油揚げは湯通して、2cm位の千切りにする。
- ⑦ 炊飯器に③だし汁、水、②④⑤⑥をのせスイッチを入れる。

★バトウとマカロニのグラタン

材料 4人分

- 🍷バトウを焼く
- バトウの切身・4切れ
- 塩・こしょう・少々
- オリーブ油・・大2
- 🍷炒める
- 玉ねぎ・・・・・・・・100g
- しめじ・・・・・・・・50g
- ベーコン・・・・40g
- ほうれん草・・60g
- オリーブ油・・適量
- 白ワイン・・・・大2
- 塩・こしょう・少々
- 🍷ホワイトソース
- 薄力粉・・・・・・・・30g
- バター・・・・・・・・30g
- 牛乳・・・・・・・・400cc
- バトウ万能だし・大1
- 🍷とろけるチーズ

作り方

- ① バトウの切身を食べやすい大きさに切り、塩こしょうをしてオリーブ油で焼く。
- ② マカロニを茹でる。
- ③ 玉ねぎは縦半分に切り、薄切りにする。
- ④ しめじは石つきを取り除く。
- ⑤ ほうれん草は2cm位に切りそろえる。
- ⑥ ベーコンを5mmくらいの色紙切りにする
- ⑦ フライパンにオリーブ油を回し入れ③④⑤⑥を入れ炒める。白ワインと塩こしょうで味を調える。
- ⑧ 簡単ホワイトソースを作る。鍋に小麦粉を入れ少しづつ牛乳を加えて混ぜ合わせる。
- ⑨ 火にかける。中火の弱にして焦がさないように混ぜる。バター・バトウ万能だしを加える。
- ⑩ ⑨にすべての材料を混ぜ合わせて耐熱皿に入れ、チーズをのせ200℃で10分位焼く。

★バトウの刺身

材料 4人分

バトウの切身・・・8切れ

🍷 刺身のつま

大根・・・適量

大根葉・・・少々

人参・・・少々

わさび・・・少々

醤油

作り方

- ① 三枚おろしにして、皮を下にして皮と身の間包丁を入れ皮を引きながらきれいに剥ぐ。
- ② お好みの厚さにスライスする。
- ③ 皿に盛り付ける。

★みぞれ汁

材料 4人分

バトウの切身・・・2切れ

なめこ・・・1袋

大根・・・300g

葱・・・少々

🍷 調味料

バトウ万能だし・・・大1

酒・・・大1

醤油・・・小2

塩・・・少々

🍷 水溶き片栗粉

片栗粉・・・小2

水・・・大1

作り方

- ① バトウは食べやすい大きさに切る。
- ② なめこはザルに入れ、さっと洗いぬめりを取る。
- ③ 大根は皮をむき、すりおろす。
- ④ 葱は小口切りにする。
- ⑤ 鍋に水 600cc を入れ沸騰したらバトウ、なめこを入れる。
- ⑥ 調味料を入れて味を調える。
- ⑦ 煮立ったところに水溶き片栗粉を加えてトロミを出す。
- ⑧ 水切りした大根おろしを加えてひと煮立てる。
- ⑨ お椀に入れて葱を散らす。

★レモンゼリー

材料 4人分

レモン汁・・・1個分

水・・・250cc

砂糖・・・大1

はちみつ・・・大2

🍷 ゼラチンを浸す

ゼラチン・・・5g

水・・・大3

作り方

- ① レモンを絞る。
- ② ゼラチンを水に浸しておく。
- ③ 鍋に水・砂糖・はちみつ・レモン汁を入れる。
- ④ 温まってきたらゼラチンを入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ 粗熱が取れたら容器に流し入れ冷蔵庫で固める。