



第3回「山陰浜田港親子お魚料理教室」



アジを使ったメニュー

浜田総合福祉センター調理室

R2年 8月22日(土)

★アジ入り炊き込みカレーピラフ

材料 4人分

- 米・・・・・・・・2合
- アジ・・・・・・・・1尾
- 塩・・・・・・・・少々
- 玉ねぎ・・・・1/4個
- 赤パプリカ・・1/4個
- 中華だし・・・・大1
- カレー粉・・・・大1
- 塩・こしょう・少々
- 枝豆・・・・適量
- ミニトマト・・4個

作り方

- ① 米を洗いザルに上げて水を切る。
- ② アジの内蔵とゼイゴを取り除き、塩を振り 10分位置く。
- ③ ②をオーブンで焼く。
- ④ 玉ねぎをみじん切りにする。
- ⑤ パプリカを粗みじん切りにする。
- ⑥ 炊飯器に①水 280cc④⑤中華だし、カレー粉③を入れスイッチを入れる。
- ⑦ 塩茹で枝豆のさやを取る。
- ⑧ 炊き上がったら、アジを取り出し身と骨に分ける。
- ⑨ 炊き上がったご飯にアジの身と枝豆を入れ混ぜる。
- ⑩ 塩こしょうをして味を調える。

★アジのハンバーグ

材料 2人分

- アジ・・・・・・・・2尾
 - 玉ねぎ・・・・70g
 - 生姜・・・・・・・・少々
 - 味噌・・・・・・・・小1
 - 塩コショウ・・少々
 - マヨネーズ・・・・小1
 - 粉ミルク・・・・小1
 - パン粉・・・・大1
 - 片栗粉・・・・小1
 - オリーブ油・・適量
 - ケチュ
 - ケチャップ・・・・大2
 - ソース・・・・小1
 - 砂糖・・・・・・・・少々
 - 水・・・・・・・・大2
 - レタス・パプリカ
- A
- B



作り方

- ① アジを3枚おろしにする。
- ② アジを細かく切り包丁でたたく。
- ③ 玉ねぎをみじん切りにする。
- ④ ビニール袋に②③を入れ調味料Aを加える。
- ⑤ 手でもみもみと捏ね混ぜる。
- ⑥ ボウルに取り出し、2等分にして小判型にする。
- ⑦ フライパンにオリーブ油を回し入れ焼く。
- ⑧ 調味料Bを加えて少し煮込む。



★コーンスープ

材料 4人分

クリームコーン缶・・・200g
牛乳・・・・・・・・・・100cc
バター・・・・・・・・・・10g
コンソメ・・・・・・・・小 1/2
塩こしょう・・・・・・・・少々

作り方

- ① 鍋にすべての材料を入れ、バターやコンソメがとける程度に温める。
- ② 味を調べて冷蔵庫に入れ冷やす。

★ミカン缶ゼリー

材料 10人

みかん缶・・・・・・200g
みかんジュース・500cc
アガー・・・・・・・・15g
砂糖・・・・・・・・20g
ミントの葉

作り方

- ① 鍋に全ての材料を入れ 80℃位に温まったら火を止める。
- ② 粗熱をとり、容器に入れ冷蔵庫に入れ冷やす。

アジは日本の食卓の定番としてなじみの深い魚です。「味」の良さからその名がついたと言われています。グルタミン酸、イノシン酸と言ったうまみ成分が豊富です。

淡泊ながら脂もあり、刺身、煮付け、塩焼き、揚げ物、干物などなんにでもできる万能選手です。



🐟魚を食べて健康になろう!🐟

DHA・EPA

たくさん含のまれていて
脳の活性化に良い

青魚

動脈硬化の予防

血栓をつくらない脂肪酸を多く含む
脳内のゴミタンパクを消し去る

🐟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ります。

🐟魚の脂を酸化防止や血管の柔軟を保つ為には抗酸化作用のある緑黄色野菜と一緒に摂ると健康に良いです。

🐟香味野菜を使うと魚の匂い、塩分、糖分を減らす効果があります。