

# 第4回山陰浜田港お魚料理教室

浜田総合福祉センター調理室

R2年 9月17日(木)



鯖を使ったメニュー

## ★鯖そぼろ寿司

### 材料 2人分

すし飯・・・300g

#### 🍱 そぼろ

鯖三枚おろし・・・1枚

生姜汁・・・小1

砂糖・・・大2

酒・・・大1

みりん・・・大1

醤油・・・大2

#### 🍱 入り卵

卵・・・1個

砂糖・・・大1/2

酒・・・小1/2

塩・・・少々

サラダ油・・・適量

#### 🍱 トッピング

オクラ・・・少々

人参・・・少々

うずら豆・・・少々

#### 🍱 酢めし

米・・・1合

酢・・・25cc

塩・・・3g

砂糖・・・10g

### 作り方

- ① 鯖を三枚おろしにする。
- ② スプーンで身を削ぎ取る。
- ③ ②をザルに入れ、熱湯をかける。
- ④ ③を鍋に移し、綿棒でつぶす。調味料を加えてそぼろ状にいき煮る。
- ⑤ 入り卵を作る。
- ⑥ オクラは茹でて輪切りにする。
- ⑦ 人参は花形に抜き、茹でる。
- ⑧ 物相にすし飯、鯖そぼろ、すし飯、入り卵を入れ型抜きをしてオクラ、人参花、うずら豆を飾る。



鯖には EPA、DHA を多く含みコレステロールを抑えます。鉄、ビタミン A、B1、B2、D、タウリン、カルシウムを多く含んでいます。

栄養豊富で美味しく、健康長寿にとっても良いです。



## ★わかめスープ

### 材料 2人分

乾燥わかめ・・・適量

葱・・・少々

和風だし・・・小1/2

薄口醤油・・・小1

### 作り方

- ① 鍋に水 300cc を入れ和風だしと薄口醤油を加えて味を調える。
- ② 葱は小口切りにする。
- ③ お椀にわかめ、葱を入れ汁を注ぎ入れる。

## ★鯖のカレー揚げ

### 材料 2人分

#### 鯖の下味

鯖の三枚おろし・・・1枚  
醤油・・・・・・・・・・大1/2

#### カレーの衣

片栗粉・・・・・・・・・・大1  
小麦粉・・・・・・・・・・50g  
カレー粉・・・・・・・・小1  
水・・・・・・・・・・100cc  
サラダ油・・・・・・・・適量



### 作り方

- ① 鯖を三枚おろしにする。
- ② 半身を6~8等分に切り、醤油を振る。
- ③ カレー味の衣を作る。
- ④ 衣を付けて油で揚げる。

## ★糸うりのサラダ

### 材料 2人分

糸うり・・・・・・・・60g  
きゅうり・・・・・・・・30g  
赤玉ねぎ・・・・・・・・20g  
人参・・・・・・・・10g

#### 調味料

マヨネーズ・・・大1  
酢・・・・・・・・少々  
塩・・・・・・・・少々  
砂糖・・・・・・・・少々

#### 付け合わせ

ミニトマト  
レタス

### 作り方

- ① 糸うりを固めに茹でる。
- ② きゅうりは千切りにする。薄塩をする。
- ③ 赤玉葱は薄切りにする。水にさらす。
- ④ 人参は千切りにして茹でる。
- ⑤ ①②③④を水切りする。
- ⑥ 調味料で和える。

## ★コーヒーゼリー

### 材料 2人分

アガー・・・・・・・・4g  
砂糖・・・・・・・・30g  
無糖コーヒ・200cc  
フレッシュ・2個

