



山陰浜田港お魚料理教室

カレイとヒラマサを使ったメニュー

浜田総合福祉センター調理室

R2年 10月15日(木)

★カレイのムニエル甘酢あんかけ

材料 2人分

カレイ・・・・・・・・2尾
塩こしょう・・・・適量
小麦粉・・・・・・・・適量
サラダ油・・・・適量

🍷野菜炒め

玉ねぎ・・・・1/4個
人参・・・・1/5本
ピーマン・・・・1/2個
しめじ・・・・1/4袋
生姜・・・・少々
サラダ油・・・・適量

🍷調味料

鶏ガラスープ・・・小1
砂糖・・・・・・・・大1
酒・・・・・・・・大1
醤油・・・・・・・・大1
酢・・・・・・・・大1
ケチャップ・・・小1
水・・・・・・・・100cc

🍷水溶き片栗粉

水・・・・・・・・大3
片栗粉・・・・大1

作り方

- ① カレイの鱗を取る。
- ② 頭の付け根から背骨を断ち切り、頭と胴体を持ち、引きちぎると内臓も一緒に取れる。
- ③ 塩こしょうをする。小麦粉をまぶす。
- ④ フライパンに油を敷き、③を焼く。
- ⑤ 野菜は千切りにして炒める。
- ⑥ 調味料を合わせ、⑤に回し入れる。
- ⑦ 器にカレイを盛り、野菜の甘酢あんかけをかける。





★ヒラマサの刺身

材料 2人分

🐟ヒラマサの5枚おろし
ヒラマサ・・・適量

🐟刺身のけん

大根・赤玉ねぎ・紅葉の葉
かぼす・わさび・醤油

作り方

- ① うろこを取り、頭を落として内臓を取り除き水洗いして水をふき取る。
- ② 背骨に沿って腹側、背側から切り開き尾の付け根ら中骨を切り離す。
- ③ 裏側も同様にして5枚おろしにする。
- ④ 腹骨を削ぎ取る。
- ⑤ 皮を下にして、皮と身の間包丁を入れて皮を引きながらきれいに剥く。
- ⑥ 好みの厚さに切る。
- ⑦ 刺身のけんを作る。
- ⑧ 器に野菜を盛り、⑥を盛り付ける。

★ヒラマサのアラ炊き

材料 5人分

アラ・・・600g
大根・・・1/2本
生姜・・・1片

🐟調味料

醤油・・・大4
酒・・・150cc
みりん・・・大4
砂糖・・・大3

🐟飾り葱

青葱・・・少々

作り方

- ① 大根を半月切りにして茹でておく。
- ② 生姜をきれいに洗い皮付きのまま輪切りにする。
- ③ ヒラマサのアラにお湯をかけきれいに洗う。
- ④ 鍋に調味料と③を入れ、水をひたひたまで入れて煮る。
- ⑤ 少しヒラマサに味がしみてきたら茹で大根を入れてさらに煮る。
- ⑥ 器に盛り付けて刻み葱を飾る。

★いちじくシャーベット

材料 10人分

いちじく・・・7個
バニラアイス・・・600g
ミントの葉・・・10枚

