



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 11月19日(木)

レンコ鯛を使ったメニュー

★土鍋で炊くレンコ鯛めし

材料 4人分

米・・・・・・・・・・2合
 蓮子鯛・・・・・・・・1尾
 生姜・・・・・・・・・・少々
 舞茸・・・・・・・・・・1/2袋
 牛蒡・・・・・・・・・・30g
 人参・・・・・・・・・・30g

🍷だし汁

だし汁・・・・・・・・・・350cc
 白だし・・・・・・・・・・大1
 酒・・・・・・・・・・大1
 みりん・・・・・・・・・・小1
 醤油・・・・・・・・・・大1
 塩・・・・・・・・・・少々

🍷トッピング

青葱・・・・・・・・・・少々

作り方

- ① 蓮子鯛の鱗、頭、内臓を取り除き5枚おろしにする。
- ② 塩、酒を振り軽く焼く。
- ③ アラでだし汁を取る。
- ④ 米を洗う。ザルに入れ水切りをする。
- ⑤ 牛蒡、人参をさがきにする。
- ⑥ 舞茸は手でさく。
- ⑦ 生姜は千切りにする。
- ⑧ 青葱を小口切りにする。
- ⑨ 調味料を合わせる。
- ⑩ 土鍋に④⑤⑥⑦⑨を入れる。
- ⑪ 火力は沸騰したら弱火にして15分炊く。
- ⑫ お茶碗に盛りつけ葱を散らす。

★レンコ鯛のアクアパッツァ

材料 4人分

蓮子鯛・・・・・・・・4尾
 オリーブ油・・大2
 ニンニク・・・・1片
 玉ねぎ・・・・・・・・1/2個
 しめじ・・・・・・・・1/3袋
 ミニトマト・・8個
 ブロッコリー・1/3房
 あさり・・・・200g
 白ワイン・・・・300cc
 塩・・・・・・・・少々
 黒コショウ・・少々

作り方

- ① 鱗と内臓を取り除き水洗いをする。
- ② ペーパーできれいに水気をふきとる。
- ③ 飾り包丁を入れておく。
- ④ 玉ねぎは縦半分に切り、薄切りにする。
- ⑤ しめじは石づきを取り除く。
- ⑥ ミニトマトは半分に切る。
- ⑦ ブロッコリーは小房にして茹でておく。
- ⑧ ニンニクは薄い輪切りにする。
- ⑨ フライパンにオリーブ油とニンニクを入れて火をつける。ニンニクが焦げないうちに取り出す。
- ⑩ 蓮子鯛を入れ片面だけ焼き、取り出す。
- ⑪ 同じフライパンに玉ねぎ、しめじを入れ炒める。
- ⑫ 蓮子鯛をフライパンに戻す。白ワイン、アサリ、ミニトマト、塩こしょうを入れて煮る。
- ⑬ お皿に盛り付けブロッコリーを飾る。

★アラ汁

材料 4人分

蓮子鯛アラ・・・適量
だし昆布・・・適量
生姜・・・少々
ハヤトウリ・・・1/2個
春菊・・・適量
白だし・・・大1
酒・・・大1
薄口醤油・・・小1
柚子・・・少々

作り方

- ① 蓮子鯛のアラとだし昆布でだし汁を作る。
- ② ハヤトウリは1cmのサイコロ切りにしておく。
- ③ ①に②を入れ軟らかくなるまで煮る。
- ④ 調味料を入れ味を調える。
- ⑤ 春菊を散らす。

★野菜ピクルス風

材料 4人分

いとうり・・・80g
きゅうり・・・40g
赤カブ・・・30g
白カブ・・・30g

} A

🥗漬け合わせ酢
生姜・・・少々
鷹の爪・・・1本
りんご酢・・・50cc
水・・・50cc
砂糖・・・20g
塩・・・小1/2

作り方

- ① Aの野菜を1.5cmぐらいのサイコロ切りにする。
- ② 漬け合わせ酢を作り①を漬け込む。

★柿プリン

材料 4人分

柿・・・2個
牛乳・・・160cc
砂糖・・・大1
バニラエッセンス
アガー・・・2g
ミントの葉・4枚

作り方

- ① 柿をフードプロセッサーにかけドロドロにする。
- ② 牛乳、砂糖、エッセンス、アガーを加えて混ぜ温めてアガーを溶かす。
- ③ 容器に入れ冷蔵庫に入れ冷やす。