

# 山陰浜田港お魚料理教室



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 6月18日(木)

## ★アジの春巻き

### 材料 2人分

アジ・・・・・・・・・・1尾  
塩こしょう、ニンニク  
オリーブ油・・・・・・・・大1  
ニラ・・・・・・・・・・1/5束  
玉ねぎ・・・・・・・・・・1/4個  
えのき・・・・・・・・・・1/3袋  
中華スープの素・・小1  
オイスターソース・小2  
砂糖・・・・・・・・・・小1/2  
酒・・・・・・・・・・小1  
片栗粉・・・・・・・・・・大1  
春巻きの皮・・・・・・4枚  
小麦粉・・・・・・・・・・小2  
水・・・・・・・・・・大2  
揚げ油

A

### 作り方

- ① アジを三枚おろしにする。塩こしょうをする。
- ② フライパンにオリーブ油、スライスニンニクを入れ火をつける。ニンニクを取り出してアジを焼く。
- ③ エノキは2cm位に切る。
- ④ 玉ねぎは縦半分に切り、薄く切る。
- ⑤ にはら2cm位に切る。
- ⑥ ボウルに粗くほぐしたアジ、③、④、⑤を入れて混ぜる。
- ⑦ 調味料Aを加えて更に混ぜる。
- ⑧ 春巻きの皮で包んで170℃で揚げる。



## ★ほうれん草のナムル

### 材料 2人分

ほうれん草・・・・・・・・1/3袋  
もやし・・・・・・・・・・1/4袋  
人参・・・・・・・・・・少々  
鶏ガラスープの素・小1  
醤油・・・・・・・・・・小2  
ゴマ油・・・・・・・・・・大1  
塩こしょう・・・・・・少々  
白ゴマ・・・・・・・・・・適量  
ミニトマト

A

### 作り方

- ① ほうれん草を茹でる。冷水にさらし水切りをして3cm巾に切る。
- ② 人参は細切りにする。20秒位茹でる。ザルに上げる。
- ③ もやしも20秒位茹でる。ザルに上げる。
- ④ ボウルに①②③を入れ調味料Aで和える。

春巻きの付け合わせにします。



## ★アジのアラ味噌汁

### 材料 2人分

アジのアラ・・・適量  
だし昆布・・・5 cm  
ジャガイモ・・・60g  
干しわかめ・・・少々  
青葱・・・適量  
味噌・・・大1

### 作り方

- ① アジのアラは熱湯をかけて臭みを取る。
- ② ジャガイモの皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ③ 葱を小口切りにする。
- ④ 鍋に水、だし昆布、アラを入れて沸騰前に昆布とアラを取り出す。アクを取る。
- ⑤ ジャガイモを入れ軟らかくなったら味噌を加えて味を調える。
- ⑥ お椀に葱とわかめを入れる。
- ⑦ ⑤を注ぐ

## ★アジとハムのチャーハン

### 材料 2人分

アジ・・・1尾  
塩こしょうニンニク  
オリーブ油・・・小2  
ごはん・・・300g  
卵・・・2個  
ロースハム・・・2枚  
レタス・・・2枚  
長ネギ・・・1/3本  
鶏ガラペースト・小1  
ゴマ油・・・小2  
醤油・・・小1/2  
塩こしょう・・・少々

### 作り方

- ① アジを三枚おろしにする。
- ② 塩こしょうをする。
- ③ フライパンにオリーブ油、スライス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してアジを焼く。
- ④ 長ネギをみじん切りにする。
- ⑤ ロースハムはみじん切りにする。
- ⑥ レタスは1 cm角に切る。
- ⑦ 卵は溶きほぐしておく。
- ⑧ フライパンにごま油を熱し卵を回し入れ、周囲が膨らんできたら温かいご飯を加え、強火でご飯がほぐれるまで炒める。
- ⑨ 長ネギ、ハム、鶏ガラペースト、塩こしょうで味を調える。
- ⑩ 仕上げに粗ほぐしたアジとレタス、醤油を加えて手早く炒め合わせる。

## ★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

