



山陰浜田港お魚料理教室

浜田総合福祉センター調理室

イサキを使ったメニュー

R3年 6月3日(木)

★イサキの煮付け

材料 4人分



イサキ・・・2尾
生姜・・・少々



醤油・・・1/3cup
みりん・・・1/3cup
砂糖・・・大4
酒・・・1/3cup
水・・・2cup



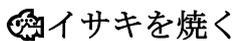
ごぼう・・・80g
スナップえんどう 8個

作り方

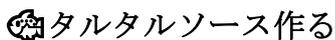
- ① イサキはウロコと内臓を取り除いてきれいに洗い半分に切る。
- ② 牛蒡はタワシで水洗いし、4～5 cmの斜め切りにして水に漬ける。
- ③ スナップエンドウを茹でる。
- ④ 生姜をきれいに洗い薄い輪切りにする。
- ⑤ 鍋に水、酒、醤油、みりん、砂糖、④の生姜を入れ煮立て①の魚を入れて中火で手早く煮る。
- ⑥ 落とし蓋をするか、お玉で煮汁を魚の上にかけてながら煮る。途中②のごぼうを加えて一緒に煮る。
- ⑦ 魚が煮あがったら皿に盛り、ごぼうと③のスナップえんどうを添える。

★焼きイサキのタルタルソースかけ

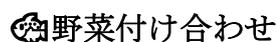
材料 4人分



イサキ・・・2尾
塩こしょう・・・少々
サラダ油・・・適量



生姜の甘酢づけ・50g
玉ねぎ・・・100g
パセリ・・・少々
茹で卵・・・1個
マヨネーズ・・・大1
砂糖・・・小1
こしょう・・・少々
酢・・・好み



ミックスリーフ
ミニトマト
紫玉ねぎ
黄色パプリカ
市販ドレッシング

作り方

- ① イサキを三枚おろしにする。
- ② イサキを半分に切って飾り包丁を入れ、塩こしょうをする。
- ③ イサキから出た水気をキッチンペーパーでふく。
- ④ 油を熱したフライパンで皮目から焼き、両面を焼く。
- ⑤ ④に鍋蓋かアルミ箔をして焼く。
- ⑥ タルタルソースを作る。すべての材料をみじん切りにして和える。
- ⑦ 紫玉ねぎは薄く切り、水にさらしてザルに上げる。
- ⑧ パプリカは薄く切る。
- ⑨ ミニトマトは半分に切る。
- ⑩ ミックスリーフ⑦⑧をボールに入れて合わせる。

★イサキのアラ味噌汁

材料 4人分

イサキのアラ・・・適量
だし昆布・・・少々
水・・・700cc
わかめ・・・少々
葱・・・少々
味噌

作り方

- ① イサキのアラを洗う。
- ② 鍋に水を入れ、だし昆布を入れて10分位い置き火をつけ、沸騰前に取り出す。
- ③ ①のイサキを入れて煮る。アクを取る。
- ④ 火を止めて味噌をいれる。
- ⑤ 葱は小口切りにする。
- ⑥ お椀にわかめと葱を入れておく。
- ⑦ 温めたアラ汁を注ぐ。

★えんどうごはん

材料 4人分

炊飯器

米・・・2合
水・・・2cup
えんどう豆・・・80g
塩・・・小1

トッピング

黒ごま・・・少々
山椒の葉

作り方

- ① 米を洗って30分位水に漬けておく。
- ② ①にえんどう豆と塩を入れてスイッチを入れる。
- ③ 出来上がったら軽く混ぜておく。
- ④ お茶碗に盛り、黒ごまと山椒の葉をのせる。

★カルピスゼリーフルーツソースかけ

材料 4人分

カルピス・・・80cc
水・・・80cc
牛乳・・・200cc
レモン汁・・・1/2個分

ゼラチンを浸す

ゼラチン・・・9g
水・・・60cc

フルーツソース

作り方

- ① ゼラチンを水に浸して柔らかくする。
- ② 鍋にカルピス、水、牛乳、レモン汁を入れ50℃～60℃に温まったら水に浸したゼラチンを入れてよく混ぜ容器に注ぐ。
- ③ 冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ フルーツソースをかける。