



山陰浜田港お魚料理教室

アンコウとカレイを使ったメニュー

R5年1月19日(木) 浜田総合福祉センター

アンコウ鍋

材料	4人分	作り方
アンコウ	800g	① アンコウを熱湯で湯引きし、流水でヌメリを取る。 ② 豆腐、白菜、えのきだけ、長ネギなどの具材を食べやすい大きさに切る。 ③ 鍋にAを入れ火にかける。 ④ 鍋に①②を入れアクを取りながら煮こむ。 ⑤ 具材が柔らかくなったら春菊を入れる。
豆腐	1/2丁	
白菜	3~4枚	
えのきだけ	1/2株	
長ネギ	1/2本	
生椎茸	2枚	
春菊	1/2束	
水	1200cc	
味噌	大3	
和風だしの素	大1/2	
醤油	60cc	
みりん	大3	
酒	大2	

カレイの唐揚げ&骨せんべい

材料	4人分	作り方
カレイ	2尾	① カレイはうろこと内臓を取り除き5枚おろしにする。 ② 身と骨は水気を取って塩こしょうを振り、片栗粉を付ける。 ③ 170°Cの油で骨を揚げる。一旦取り出して身の部分を揚げる。 ④ 再度骨を揚げる。 ⑤ レモンはくし切りにする。
塩こしょう	少々	
片栗粉	適量	
サラダ油	適量	
レモン		

カレイの照り焼き丼

材料	4人分	作り方
カレイ	2尾	① カレイはうろこと内臓を取り除き5枚おろしにする。 ② カレイの身を塩こしょうする。 ③ フライパンにサラダ油を敷き、中火で両面焼く。一旦取り出す。 ④ Aをフライパンに入れ沸騰させる。③を入れて絡め、火を止める。 ⑤ お茶碗にご飯を盛り、カレイの照り焼きをのせる。たれをかける。 ⑥ 貝割れ菜をトッピングする。
塩こしょう	少々	
片栗粉	適量	
サラダ油	適量	
酒・みりん	各大2	
砂糖	大1	
醤油 水	各大2	
生姜	少々	
貝割れ菜	少々	