

山陰浜田港お魚料理教室・おせち料理



鯛とブリを使ったメニュー



R4年12月15日(木) 浜田総合福祉センター

鯛めし

材料	4人分	作り方
米	2合	① 米を洗いザルに上げる。 ② 鯛のアラでだしを取る。 ③ 鯛の切身に軽く塩をしておく。キッチンペーパーで水分を取る。 ④ フライパンにサラダ油を入れ、中火で鯛の切身を焼く。 ⑤ 生姜の皮をむき千切りにする。 ⑥ 炊飯器に米、調味料、鯛のだし汁、水、を炊飯器の目盛りに合わせて入れる。 ⑦ 鯛と生姜をのせてスイッチを入れる。 ⑧ 三つ葉の葉をのせる。
薄口醤油	大1	
酒	大2	
みりん	大2	
根昆布だし	大1	
生姜	少々	
三つ葉	少々	
鯛の切身	2切れ	
鯛のアラ	適量	

ブリの照り焼き

材料	4人分	作り方
ブリの切身	4切れ	① ブリの切身に極少量の塩を振る。10分くらい置き、キッチンペーパーで水気を拭きとる。 ② 小麦粉を軽くつける。 ③ A調味料を合わせておく。 ④ フライパンにサラダ油を回し入れ、ブリの切身を並べ入れて両面を焼く。 ⑤ 7分目くらい焼いたら調味料を加えてからめる。
塩	少々	
小麦粉	適量	
醤油	大2	
酒	大2	
みりん	大2	
砂糖	大1	
サラダ油	適量	

鯛のカルパッチョ

材料	4人分	作り方
鯛の刺身薄切り	12切れ	① 鯛の刺身を冷蔵庫内で冷やしておく。 ② Aドレッシングを作る。 ③ 盛り付ける前に鯛に塩・黒コショウを軽くする。 ④ 皿にベビーリーフトマトをこんもりのせる。その上に鯛の刺身、貝割れ菜をのせる。 ⑤ ドレッシングをかけていただく。
塩・黒コショウ	少々	
ベビーリーフ	適量	
貝割れ菜	適量	
ミニトマト	2個	
オリーブ油	大2	
レモン汁	小2	
醤油	小1	

鯛入り茶碗蒸し

材料	4人分	作り方
鯛の切身	4切れ	① 鯛の切身に塩、酒を少々振りかけておく。キッチンペーパーで水気を拭きとっておく。 ② 卵を割りほぐす。水、A調味料を合わせ網でこす。 ③ 容器にしめじ、銀杏、かまぼこ、鯛を入れ②を流し込む。 ④ 蒸し器を用意し、並べ入れる。 ⑤ 沸騰してきたら、鍋をのせる。3分強火にし弱火で10分くらい蒸す。 ⑥ 蒸しあがったら三つ葉をのせる。
塩	少々	
酒	少々	
卵	2個	
水	360cc	
根昆布だし	大1	
みりん	小1	
薄口醤油	小1	
塩	少々	
銀杏	8個	
かまぼこ	4切れ	
しめじ	適量	
三つ葉	適量	

鯛入りれんこんしんじょうのあんかけ

材料	4人分	作り方
鯛の切身	80g	① 鯛の切身を粗く切る。 ② れんこんは皮をむきすりおろす。 ③ 鍋にAを加えてよく混ぜ、①を加えて火にかけて練る。 ④ 水分がなくなり固まってきたら火を止め、4等分にして丸める。 ⑤ あんを作る。片栗粉と水を合わせておく。 ⑥ 鍋にだし汁を入れ、火にかけて酒、みりん、薄口醤油を加えて塩を少々で味を調える。 ⑦ 煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。 ⑧ エビを酒蒸しにする。殻をむく。 ⑨ お椀にれんこん団子、ほうれん草をお椀に入れ、あんを注ぎ柚子の皮とエビをのせる。
れんこん	120g	
片栗粉	大1	
酒	大1	
水	大1	
塩	少々	
だし汁	500cc	
酒	小2	
みりん	大1	
薄口醤油	大1	
塩	少々	
片栗粉	大2	
柚子の皮	少々	
エビ	4尾	
ほうれん草	適量	

だし巻き卵

材料	4人分	作り方
卵	4個	① すべての材料を混ぜ合わせる。 ② 卵焼きのフライパンに油を敷き、焼く。 ③ 出来上がったら簀巻きで巻いておく。
だし汁	大4	
砂糖	小2	
塩	少々	
サラダ油	適量	

干し柿のクリームチーズ和え

材料	4人分	作り方
干し柿	1個	① 干し柿の種を取り除き食べやすい大きさに切る。
クリームチーズ	60g	② クリームチーズを常温に置き柿と混ぜ合わせる。
ミントの葉		

ブリの昆布巻き

材料	4人分	作り方
ブリ	150g	① 昆布を15分くらい水に浸す。
早煮え昆布	30g	② 7cmくらいに切る。
かんぴょう	20g	③ かんぴょうは水に2~3分つけ、塩もみをする。塩を洗って長さ20cmくらいに切る。
水・昆布の戻し汁	1 ½	④ ブリは昆布の幅に合わせ、棒状に切る。
酒	大2	⑤ 昆布の手前にブリをのせ、くるくる巻きかんぴょうで結ぶ。
酢	大1	⑥ 鍋に昆布巻きを並べ昆布の戻し汁と水とで1 ½、酒、酢を入れて柔らかくなるまで煮る。
みりん	大1	⑦ 柔らかくなったならA調味料を加えて更に煮る。
醤油	大2	
砂糖	大2と1/2	
塩	少々	

ごま風味の田作り

材料	15人分	作り方
おかずいりこ	60g	① いりこを3分レンジで加熱する。
砂糖	40g	② 鍋に調味料を入れ弱火にして砂糖を溶かす。ぷくぷくと泡がたったら火を止めていりこを入れて混ぜる。
醤油	小1/2	③ ごまをふる。
水	大7	④ バットに広げる。
白ごま	少々	

揚げたたきごぼう

材料	4人分	作り方
ごぼう	1本	① ごぼうはすりこ木で軽くたたき4cmの長さに切る。
片栗粉	大1	② 片栗粉をまぶす。
砂糖	大2	③ フライパンに1cmほどの高さに油を入れ弱火にしてごぼうを揚げる。
白すりごま	大2	④ ボウルに調味料を合わせておく。
米酢	大2	⑤ ごぼうの油を切り、熱いうちに④に混ぜ合わせる。
薄口醤油	大2	
米油	適量	

