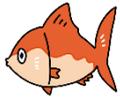


山陰浜田港お魚料理教室



あおりイカとレンコ鯛を使ったメニュー

R6年1月18日(木) 浜田総合福祉センター

あおりイカの刺身

材料	6人分	作り方
あおりイカ	6杯	① 胴体から内臓を取り外し、肝とその他の部分を切り取る。 ② 肝と脚を切り離し、目と口とくちばしを取り除く。 ③ 脚の吸盤をこそぎ取り食べやすい大きさに切る。 ④ エンペラの先を胴から引きさく。軟骨を手で引き抜く。 ⑤ 皮を手で引きはがす。軟骨側から包丁を入れてイカの身を開く。 ⑥ 内側の薄皮や汚れをふき取る。 ⑦ 下端を切り落とし形を整える。 ⑧ いかの身を5cm位の幅に切り、切り分けた身を4~5mm幅に切る。
大根	少々	
人参	少々	
大葉	6枚	
醤油		
わさび		
生姜		

あおりイカの脚と葱のぬた

材料	6人分	作り方
イカの耳と脚	適量	① イカを食べやすい大きさに切りサッとゆでる。ザルに上げる。 ② 葱を茹でて冷水にする。絞る。4cm幅に切る。 ③ Aを合わせる。 ④ すべての材料をボウルに入れてAを加えて和える。 ⑤ 盛り付けてすりごまをトッピングする。
葱	1袋	
味噌	大3	
酢	大2	
砂糖	大2	
練りからし	少々	
すりごま		

レンコ鯛のアクアパッツア

材料	6人分	作り方
レンコ鯛	2尾	① レンコ鯛の鱗と頭、内臓を取り除き3等分に切る。 ② 塩こしょうをする。 ③ アサリはきれいに洗い砂抜きをする。 ④ 玉ねぎはくし切りにする。 ⑤ フライパンにオリーブ油を回し入れ、にんにくを入れて炒めて香りを出す。 ⑥ ニンニクを取り出してレンコ鯛を両面焼く。フライパンの端に玉ねぎを置く。 ⑦ 水、白ワイン、アサリを入れる。ミニトマト、パプリカを入れ蓋をして沸騰したら煮えているか確認して火を止める。
塩こしょう	少々	
オリーブ油	大2	
ニンニク	少々	
玉ねぎ	1個	
ミニトマト	18個	
パプリカ黄色	1/2個	
アサリ	250g	
水	100cc	
白ワイン	50cc	

レンコ鯛のアラ汁

材料	6人分	作り方
レンコ鯛の頭	適量	① レンコ鯛を湯通ししてきれいに洗う。 ② 鍋に水1リットルと昆布を入れて沸騰前に昆布を取り出す。 ③ レンコ鯛のアラを取り出す。 ④ エリンギは縦薄切りにする。 ⑤ 白ねぎは白髪ねぎにする。 ⑥ 茹でた水菜を使う。
だし昆布	5cm	
薄口醤油	大1	
塩	少々	
白葱	適量	
エリンギ	少々	
柚子皮	少々	
水菜	少々	

レンコ鯛のアラだし入り炊き込みご飯

材料	6人分	作り方	
米	2合	① 米を洗う。 ② レンコ鯛の頭を湯通ししてきれいに洗う。 ③ 鍋に水500cc入れ沸騰してきたら頭を入れて煮る。取り出す。 ④ 牛蒡、人参をさがきにする。 ⑤ 油揚げは油抜きをして小さめに切る。 ⑥ 炊飯器にAを入れレンコ鯛のだし汁を入れる。 ⑦ 水と野菜を入れてスイッチを入れて炊く。	
レンコ鯛の頭	適量		
だし昆布	5cm		
牛蒡	1/4本		
人参	1/4本		
油揚げ	1/2枚		
薄口醤油	大2		
みりん			大1
酒			大1

干し柿のクリームチーズ和え

材料	6人分	作り方
干し柿	4個	① 干し柿の種を取り除き食べやすい大きさに切る。 ② クリームチーズを常温に置き軟らかくする。 ③ ①②を和える。
クリームチーズ	60g	