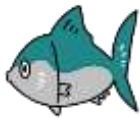


# 山陰浜田港お魚料理教室



R5 年 11 月 16 日 (木)

浜田総合福祉センター

## カレイを使ったメニュー

### ★カレイの煮付け

材料	4人分	作り方
カレイ	2尾	① カレイの鱗を取る。
生姜	適量	② 頭、内臓を取り除ききれいに洗って半分に切る。飾り包丁を入れる。
砂糖	大2	③ 生姜は薄い輪切りにする。
醤油	大3	④ 鍋に水、生姜 A 調味料を入りて沸騰したらカレイを入れて煮る。落とし蓋をする。
酒	大1	
水	150cc	⑤ 小松菜は茹でて、冷水に取りね水気を絞り 3cm幅に切る。
豆腐	150g	⑥ カレイが煮えたら、豆腐を入れて煮る。
小松菜	1/3袋	⑦ お皿にカレイ、煮豆腐を盛り茹でた小松菜を上飾る。

### ★カレイと野菜のてんぷら

材料	4人分	作り方
カレイ	2尾分	① カレイを 5枚おろしにする。
塩こしょう	少々	② 塩こしょうを振る。
かぼちゃ	適量	③ かぼちゃは 4等分にして 5mm位の薄切りにする。
ピーマン	適量	④ なすは斜め輪切りにする。
舞茸	適量	⑤ ピーマンは縦半分に切り種を取り除き 4等分にする。
なす	適量	⑥ 舞茸は石付きを取り除き大きめに裂く。
てんぷら粉	100g	⑦ てんぷらの衣を作る。
冷水	150cc	⑧ 魚、野菜をてんぷらの衣を付けて油で揚げる。
サラダ油	適量	
大根おろし		
めんつゆ		

### ★カレイのてんぷら入り生春巻き

材料	4人分	作り方
カレイのてんぷら	8切れ	① 人参を千切りにして茹でる。
生春巻きの皮	4枚	② ミニトマトは半分に切る。
サニーレタス	適量	③ サニーレタスは洗ってキッチンペーパーで水分をふき取る。
ミニトマト	適量	④ まな板の上にサランラップを敷く。
茹で人参	適量	⑤ 生春巻きの皮をサッと水に漬ける。まな板の上に置く。
クリームチーズ	適量	⑥ 食材をのせて巻き、包む。
		たれ・・・醤油大4 酢大2 砂糖大1と少々 ゴマ油小1 白ゴマ小2 ニンニク 生姜 酢

## ★さつま芋と銀杏のご飯

材料	4人分	作り方
米	2合	① 米を洗う。
さつま芋	150g	② さつま芋はきれいに洗いサイコロ切りにして水に浸しアクを抜く。
銀杏	少々	③ さつま芋はザルに上げて水切りをする。
黒ゴマ	少々	④ 炊飯器の内釜に米、水をいれてさつま芋を加えて炊く。
人参の紅葉抜き	少々	⑤ 炊き上がったら銀杏を入れて蒸らす。

## ★なめこ汁

材料	4人分	作り方
なめこ	1袋	① カレイのアラを熱湯にくぐらせて引き上げる。
えのきだけ	1/4袋	② 鍋に水を入れ沸騰させた中に①のアラを入れてだしをとる。
葱	適量	③ アラを引き上げる。
味噌	30g	④ えのきだけの石づきを切り取る。2cm幅に切る。
カレイのアラ	適量	⑤ なめこはサッと水洗いをしてザルに上げて水切りする。
水	800cc	⑥ 鍋にカレイのアラ汁を800cc入れる。
根昆布だし	小1	⑦ なめこ、えのきだけを入れ味噌を加えて根昆布だしを少々入れ味を調える。
		⑧ 葱を散らす。

## ★りんごゼリー

材料	4人分	作り方
りんご	1/4個	① りんごの皮をむく。1/4等分にする。薄切りにする。
レモン汁	小1	② ①にレモン汁と砂糖を入れて煮る。
砂糖	大1	③ ゼラチンに水を加えてふやかす。
りんごジュース	300cc	④ 鍋にりんごジュースを入れ温める。火を止めて③を加えて混ぜ溶かす。
ゼラチン	5g	⑤ 容器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
生クリーム	適量	⑥ 固まったら煮りんご、生クリーム、ミントを飾る。
ミントの葉		