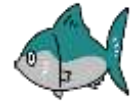




山陰浜田港お魚料理教室



R5 年 9 月 21 日 (木) 浜田総合福祉センター

鯛の煮付け

| 材料 | 5 人分 | 作り方 |
|--------|-------|---|
| 鯛 | 5 切れ | ① 鯛の鱗を取る。頭を切り落とす。 ② 内臓を洗ってきれいにする。骨付きで 4 等分に切る。 ③ 鍋に(A)を入れる。中火にかけひと煮立ちさせる。 ④ 鯛を入れ落とし蓋をして中火で煮る。 ⑤ 小松菜を洗って茹でて 3 cm幅に切る。 お皿に鯛の煮付けを盛り、煮汁をかける。 茹で小松菜を添える。 |
| 生姜 | 少々 | |
| 煮汁の調味料 | | |
| (A)水 | 300cc | |
| (A)酒 | 150cc | |
| (A)みりん | 40cc | |
| (A)醤油 | 60cc | |
| (A)砂糖 | 30g | |
| 小松菜 | 1/2 袋 | |

鯛のムニエル 梅肉ソース

| 材料 | 5 人分 | 作り方 |
|-----------|-------|---|
| 鯛 | 5 切れ | ① 鯛を三枚おろしにする。 ② 塩こしょうをして小麦粉を付ける。 ③ フライパンにオリーブ油を入れ、中火にして両面を焼く。 ④ A の調味料を合わせる。 |
| 塩・こしょう | 少々 | |
| 小麦粉 | 適量 | |
| オリーブ油 | 適量 | |
| 梅肉ソースの調味料 | | |
| (A)梅肉 | 大 2 弱 | |
| (A)砂糖 | 大 2 | |
| (A)みりん | 大 2 | |
| (A)醤油 | 小 1 | |
| (A)水 | 大 1 | |

鯛めし(鯛のアラを使って)

| 材料 | 23 人分 | 作り方 |
|-------|---------|---|
| 鯛の頭 | 適量 | ① 鯛の頭をきれいに洗う。 ② 熱湯にさっとくぐらせる。 ③ 牛蒡と人参をさがきにする。 ④ 米を洗う。ザルに上げて水切りをしておく。 ⑤ 炊飯器に米、酒、薄口醤油、根昆布、みりんを入れる。 ⑥ 水を炊飯器の目盛りに合わせて入れる。 ⑦ 牛蒡、人参、鯛の頭を入れて炊く。 |
| 米 | 12 合 | |
| 水 | 12 カップ弱 | |
| 薄口醤油 | 大 6 | |
| みりん | 大 2 | |
| 酒 | 100cc | |
| 根昆布だし | 大 4 | |
| 塩 | 少々 | |
| 牛蒡 | 適量 | |
| 人参 | 適量 | |

🍷アラ汁

| 材料 | 5人分 | 作り方 |
|---------|-------|--|
| 鯛のアラ | 適量 | ① 鯛のアラをきれいに洗う。 |
| 水 | 1 杯 | ② 鍋に水を入れて沸騰したらアラを入れる。アクとアラを取り出す。 |
| 冬瓜 | 100g | ③ 冬瓜の皮をむき、食べやすい大きさに切る。 |
| 人参 | 1/4 本 | ④ 人参をきれいに洗って食べやすい大きさに切る。 |
| しめじ | 1/4 袋 | ⑤ しめじは石付きを切り落として半分に切る。 |
| 葱 | 少々 | ⑥ 葱は小口切りにする。 |
| すりおろし生姜 | 少々 | ⑦ 出し汁の中に野菜をいれて煮る。柔らかくなったら味噌、生姜、根昆布だしを入れて味を調える。 |
| 味噌 | 40g | |
| 根昆布だし | 小 1 | |

🍷レンジ蒸野菜サラダ

| 材料 | 5人分 | 作り方 |
|----------|------|----------------------------|
| かぼちゃ | 100g | ① すべての野菜をレンジで加熱する。 |
| 茄子 | 50g | ② トマトは加熱しない。 |
| トマト | 1 個 | ③ (A)を合わせて混ぜる。 |
| 糸瓜 | 100g | レンジ蒸野菜サラダは鯛のムニエルの付け合わせにする。 |
| ピーマン | 1 個 | |
| (A)天つゆ | 大 3 | |
| (A)オリーブ油 | 大 1 | |
| (A)すりごま | 少々 | |
| 鷹の爪 | 少々 | |

🍷いちぢくの姿煮・クリームチーズ添え

| 材料 | 5人分 | 作り方 |
|---------|-----|-------------------------------------|
| いちぢくの姿煮 | 5 個 | ① ザルにキッチンペーパーを敷、ヨーグルトを入れて水切りをする。 |
| クリームチーズ | 50g | ② ヨーグルトとクリームチーズを混ぜ合わせる。 |
| ヨーグルト | 30g | ③ いちぢくの姿煮を半分に切る。上に②をのせる。ミントの葉を上を飾る。 |
| ミントの葉 | 5 枚 | |