



山陰浜田港お魚料理教室

白砂まちづくりセンター

R6 年 9 月 19 日(木)

鯛を使ったメニュー



★鯛の刺身 湯引きづくり

材料 分量 4～5 人分
鯛の 5 枚おろし身 3 枚
大葉 5 枚
大根
人参
醤油
わさび

作り方

- ① 鯛を三枚おろしにする。
- ② 中骨を切り取る。(5 枚になる)
- ③ まな板を斜めにし、鯛の皮身を上にして置く。
- ④ 皮目に熱湯をかけ、氷水に漬け冷やす。
- ⑤ 冷えたらキッチンペーパーで水分をふきとる。
- ⑥ 包丁の先で皮目を縦に軽く切り目を入れる。
- ⑦ 1 cm位の厚さの刺身に切る。

★鯛のポワレ



材料 分量 4～5 人分
鯛の 5 枚おろし身 3 枚
塩・こしょう・・・少々
小麦粉・・・・・・適量
オリーブ油・・・・適量
じゃが芋・・・・・・2 個
マヨネーズ・・・・大 3
豆乳・・・・・・大 1
砂糖・・・・・・小 1/2
レモン汁・・・・小 2
ベビーリーフ・赤玉ねぎ

A

作り方

- ① 鯛の身に塩こしょうをする。
- ② キッチンペーパーをふき取る。
- ③ 小麦粉をつける。
- ④ フライパンにオリーブ油を入れ中火で鯛の皮目を下にしてカリッと焼き上げる。
- ⑤ じゃが芋はきれいに洗ってラップをして 600W で 4 分加熱する。輪切りにする。オリーブ油で焼く。
- ⑥ A を合わせてソースを作る。

★鯛のあら炊き



材料 分量 4～5 人分
鯛のアラ・・・・・・2 尾分
酒・水・・・・・・各 200cc
みりん・・・・・・50cc
砂糖・・・・・・大 2
醤油・・・・・・大 4
生姜・・・・・・適量

作り方

- ① 鯛のアラを熱湯に漬けて湯切りする。
- ② 流水をしながら、取り残しの鱗をきれいにとる。
- ③ 鍋に調味料を入れアラを入れ、落とし蓋をして煮る。

★鯛の味噌汁

材料	分量 4～5 人分
鯛の三枚おろし身	1 枚
干しわかめ	少々
葱	少々
だし昆布	少々
水	
600cc	
味噌	40g

作り方

- ① 干しわかめを水に浸してもどす。
- ② 葱を斜め切りにする。
- ③ 鍋に水とだし昆布を入れ、沸騰前に昆布を取り出す。
- ④ 鯛の切身を加える。
- ⑤ 味噌を加える。味を調える。
- ⑥ お碗に盛る。わかめと葱をのせる。

★鯛めし

材料	分量 4～5 人分
米	2 合
水	280cc
鯛の切身	適量
薄口醤油	大 2
酒	大 2
根昆布だし	大 1
生姜	適量

作り方

- ① 米を洗う。
- ② 鯛の身に軽く塩を振る。キッチンペーパーで水気を取る。
- ③ 炊飯器に米、水、調味料を入れ最後に鯛を入れて炊く。



★わらび餅

材料	分量 4～5 人
わらび粉	60g
さとう	80g
水	300cc
きな粉	大 4

作り方

- ① 鍋に水、わらび粉、砂糖を入れて中火で固まるまで焦がさないように練る。
- ② バットに流し入れ粗熱をとって固める。
- ③ 一口大に切り、きな粉をまぶす。