



山陰浜田港お魚料理教室

カレイを使ったメニュー



令和7年1月16日（木）浜田総合福祉センター

○カレイの酒蒸し

材料	6人分	作り方
カレイ	2尾	① カレイはウロコを取り、頭と内臓を取り、1尾を3等分にする。
塩	少々	② カレイに塩を振る。
しめじ	1袋	③ きのは石付きを切り取る。
えのき	1袋	④ Aを鍋に入れる。
生シイタケ	6枚	⑤ カレイ、きのこを加える。火をつける。
かつおだし汁	400cc	⑥ 落とし蓋をして約15分蒸し煮にする。
お酒	200cc	⑦ 水菜を茹でて3cm幅に切る。
塩	小1/3	⑧ お皿に盛り付ける。
醤油	小1	
水菜	1/4袋	

○カレイの柚子風味南蛮漬け

材料	6人分	作り方
カレイ	2尾	① カレイはウロコを取り、頭と内臓を取り、1尾を3等分にする。
塩こしょう	少々	② カレイに塩こしょうをし、小麦粉をつける。
小麦粉	大2	③ フライパンにサラダ油を1cm位入れてカレイを揚げ焼きにする。
サラダ油	適量	④ 玉ねぎ、人参は千切りにする。
玉ねぎ	1/2個	⑤ Aの南蛮酢を作る。野菜を漬け込む。
人参	1/4	⑥ カレイも南蛮酢につける。
貝割れ菜	1パック	
柚子の絞り汁	1/2個分	
柚子の皮	少々	
だし汁	200cc	
みりん	大2	
醤油	大4	
酢	100cc	
さとう	大3	
唐辛子	適量	

○カレイ入りグラタン

材料	6 人分	作り方
カレイ 塩こしょう オリーブ油 ニンニク 玉ねぎ オリーブ油 かぼちゃ ほうれん草 塩 小麦粉 豆乳 根昆布だし ピザ用チーズ A	1 尾 少々 適量 1 片 1/4 個 少々 100 g 1/4 束 少々 大 2 300cc 小 1 50 g	① カレイのウロコを取り、頭と内臓を取る。 ② カレイに塩こしょうをする。 ③ フライパンにオリーブ油を入れ、ニンニクも入れて火をつけ、香りづけをする。ニンニクを取り出す。カレイ 1 尾を入れて両面を焼く。 ④ ③は骨を取り除き、身だけにする。 ⑤ 玉ねぎを薄切りにして炒める。 ⑥ ほうれん草を茹でて 2 cm 位に切る。 ⑦ かぼちゃを 1 cm 角に切り、レンジで加熱する。 ⑧ A を混ぜ合わせる。すべての材料を加えて加熱する。 ⑨ 容器に入れてチーズを散らし、オーブン 250℃で焼く。

○黒豆ご飯

材料	24 人分	作り方
米 黒豆 塩 ぎんなん	8 合 150 g 小 1/2 少々	① 米を洗う ② 黒豆を熱湯につけて 2 時間置く。 ③ 炊飯器に米を入れ②のつけ汁を目盛りまで入れる。 ④ 黒豆と塩を加えて炊く。 ⑤ ぎんなんを入れ混ぜ合わせる。

○柿プリン

材料	6 人分	作り方
柿 豆乳 さとう レモン汁 寒天	240g 240 g 20 g 少々 2g	① 柿の皮と種を取りフードプロセッサーで攪拌する。 ② 全ての材料を鍋に入れて沸騰前に火を止める。 ③ 粗熱を取り容器に注ぎ冷蔵庫で冷やし固める。