



山陰浜田港お魚料理教室

R6・6・20(木)

浜田市総合福祉センター

イカとバトウを使ったメニュー

★バトウのアラだし炊き込みごはん

材 料	5 人分	作り方
米	2 合	① 米を洗う。
バトウのアラ	適量	② 干し椎茸は水に戻す。柔らかくなったら薄切りにする。
ごぼう	40g	③ 人参、牛蒡はササ切りにする。
人参	30g	④ 生姜は千切りにする。
干し椎茸	1 枚	⑤ バトウのアラを湯とおししてアクを取る。
生姜	少々	⑥ 炊飯器に米、調味料、水、野菜、⑤を加えてスイッチを入れて炊く。
だし昆布	5 cm	
酒	大 2	
みりん	大 2	
醤油	大 1	
薄口醤油	大 1/2	
塩	少々	
山椒の葉		

★バトウの吸い物

材 料	5 人分	作り方
バトウのアラ汁	800cc	① バトウのアラに湯を通してアクを取る。
だし昆布	5 cm	② 鍋に水 1 リットル入れ①のアラと昆布を入れてだし汁を作る。
生姜	少々	③ アラを取り出す。調味料を加えて味を調える。
酒	大 1	④ しめじ、バトウの切身を入れて沸騰させてすぐに火をとめる。
薄口醤油	大 1	⑤ 青葱を薄い斜め切りにする。
塩	少々	
バトウの切身	適量	
しめじ	1/3 袋	
青葱	少々	

★イカとわかめの酢味噌かけ

材 料	5 人分	作り方
イカ	1 ハイ	① イカの足と内臓を取り皮をむく。
きゅうり	1 本	② 輪切りにしてさっと茹でる。
干しわかめ	適量	③ きゅうりは薄い輪切りにする。少々塩を振る。しんなりしたら水気を絞る。
白みそ	大 2	④ 干しわかめを水に浸してもどす。
砂糖	大 1	⑤ A 酢味噌を作る。
酢	大 2	
練りからし	小 1	

★いかめし		
材 料	5 人分	作り方
イカ もち米 生姜 みりん 薄口醤油 酒 水 白だし 山椒の葉 爪楊枝	5 ハイ 1/4cup 少々 50cc 50cc 50cc 600cc 大 1	① イカの足、内臓、軟骨を取って皮をむき、水洗いをする。 ② もち米を洗って水に浸す。(30 分～1 時間) ③ ②をザルに上げて水切りをする。 ④ イカの胴体にもち米を 1/3 程度いれる。ゲソを差し込み爪楊枝で止める。 ⑤ 鍋に水と調味料、米粒を入れて煮立てる。 ⑥ ④を入れて中火で 30 分位煮る。
★バトウのフライ		
材 料	5 人分	作り方
バトウの切身 塩・こしょう 小麦粉 水 パン粉 サラダ油 ベビーリーフ 人参 赤玉ねぎ かぼちゃ ミニトマト マヨネーズ 玉ねぎ 茹で卵 パセリ 酢	10 切れ 少々 大 5 大 7 適量 適量 適量 少々 少々 2 切れ 1 個 大 2 少々 1 個 少々 小 2	① バトウを三枚おろしにする。 ② バトウの切身に塩こしょうをする。 ③ A のバッテリー液を作る。 ④ バトウの切身を③につけ、パン粉を付ける。 ⑤ フライパンにサラダ油を入れ、中火で温める。 ⑥ パン粉を付けたバトウを⑤に入れて揚げる。 ⑦ B のタルタルソースを作る。 ⑧ 茹で卵をみじん切りにする。 ⑨ 玉ねぎをみじん切りにして水にさらす。辛味をとり絞る。 ⑩ パセリをみじん切りにする。 ⑪ 全てを混ぜ合わせる。 ⑫ 食べやすい大きさに切り、かぼちゃをレンジで加熱する。 ⑬ 人参は千切り、赤玉葱を薄切りにする。 ⑭ ベビーリーフは食べやすい大きさにちぎる。
★ミルク抹茶のプリン		
材 料	15 人分	作り方
豆乳 水 抹茶ミルク 粉寒天 生クリーム ミントの葉	800cc 200cc 大 10 6 g 少々 15 枚	① 鍋に A を入れて混ぜ合わせる。 ② 火をつけて寒天を溶かします。 ③ 粗熱を取り容器に入れて冷やす。生クリームをトッピングしてミントの葉を飾る。