



山陰浜田港お魚料理教室

鯖を使ったメニュー

浜田総合福祉センター

R6 年 7 月 18 日(木)



★鯖のキーマカレー

材料	4 人分	
ご飯	600g	
鯖の三枚おろし	4 枚	}
塩	少々	
サラダ油	適量	
玉ねぎ	1 個	
人参	1/2 本	
カットトマト	200g	
茄子	1 本	
おろし生姜	小 1	
おろしにんにく	小 1	
塩こしょう	少々	
サラダ油	大 2	
水	300cc	
(調味料)		
カレールー	4 皿分	} A
ウスターソース	大 2	
ケチャップ	大 2	
牛乳	100cc	
(目玉焼き)		
卵	4 個	
サラダ油	適量	
(付け合わせ)		
パセリ	きゅうりのピクルス	



作り方

- ①鯖を三枚おろしにする。
- ②身の中央に血合いと小骨があるので、包丁を入れて切り取る。
- ③鯖の切身に塩少々をしてフライパンを使って焼く。
- ④皮を取り除き粗くほぐす。
- ⑤玉ねぎ、人参、茄子を粗みじん切りにする。
- ⑥フライパンに油を入れ⑥を加えて炒める。
- ⑦生姜、にんにく、塩こしょうをし、軟らかくなったら火を止めてカットトマトと A の調味料を加え、よく混ぜ合わせる。
- ⑧ほぐした鯖を入れて火をつけて煮る。
- ⑨フライパンに油を敷き、半熟目玉焼きを作る。
- ⑩お皿ご飯を盛りカレーをかけ、半熟目玉焼きをのせる。イタリアンパセリを飾る。
- ⑪きゅうりのピクルス風を添える。

★コーヒーゼリー

材料	分量 4 人分
インスタントコーヒ	大 3
砂糖	大 2
ゼラチン	5g
水	300cc

作り方

- ①ゼラチンに大 2 の水を浸しておく。
- ②鍋に水とインスタントコーヒと砂糖を入れ 40℃位に温めて①を加えてよく混ぜ溶かす。
- ③粗熱がとれたら容器に入れて冷蔵庫内で冷やす。

★焼き鯖の南蛮漬け

材料 4 人分

鯖の三枚おろし 3 枚

塩 少々

片栗粉 適量

サラダ油 適量

玉ねぎ 1/2 個

人参 1/4 本

ピーマン 1/2 個

(南蛮酢)

水 100cc

酢 大 4

醤油 大 3

みりん 大 3

砂糖 大 1

根昆布だし 小 1

鷹の爪 少々

A

作り方

- ①鯖を三枚おろしにする。
- ②削ぎ切りにする。塩を軽く振り 15 分位置く。
- ③キッチンペーパーで水分をふき取る。
- ④片栗粉を付ける。
- ⑤フライパンにサラダ油を敷き鯖を焼く。
- ⑥玉ねぎ、人参、ピーマンを千切りにする。
- ⑦A 南蛮酢を作り、野菜を漬け込む。
- ⑧焼き鯖も南蛮酢に漬け込む。

★焼き鯖のせサラダ

材料 4 人分

鯖の三枚おろし 1 枚

塩 少々

サラダ油 適量

レタス

紫玉ねぎ

山芋

かぼちゃ

トマト

油揚げ

市販胡麻ドレッシング

きな粉

作り方

- ①鯖を三枚おろしにする。
- ②そぎ切りにする。塩を少々振、15 分くらい置く。
- ③キッチンペーパーで拭きとる。
- ④切身をフライパンにサラダ油を入れ焼く。
- ⑤レタスをちぎる。紫玉ねぎは薄切りにして野菜を水に浸してザルに上げる。
- ⑥かぼちゃは 1 cm 位のサイコロ切りにしてレンジで加熱する。
- ⑦山芋は皮をむき 1 cm 位のサイコロ切りにして酢水に浸してアクを取る。ザルに上げて水切りをする。
- ⑧トマトは 1 cm 位のサイコロ切りにする。
- ⑨油揚げを 1 cm 位の色紙切りにしてフライパンで焦がさないように乾煎りする。
- ⑩皿に野菜を盛り、焼き鯖をのせる。
- ⑪きな粉入りゴマドレッシングをかけていただく。