



山陰浜田港お魚親子料理教室

浜田総合福祉センター

R6年8月17日(土)



アジとイカを使ったメニュー



★アジの竜田揚げ



材料	4人分
アジ	2尾
醤油	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
おろし生姜	小さじ1/2
白ごま	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1と1/2
サラダ油	適量

A

(付け合わせ)

サニーレタス ミントマト
パプリカ ドレッシング

作り方

- ① アジを三枚おろしにする。
- ② Aの調味料を合わせる。
- ③ 三枚おろしにした鰯をAの調味料液に漬け込む。
- ④ ③を片栗粉とゴマをつけて油で揚げ焼きにする。
- ⑤ 付け合わせの野菜の準備をする。
- ⑥ サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ⑦ ミントマトは半分に切る。
- ⑧ パプリカは薄い千切りにする。
- ⑨ 生野菜サラダと竜田揚げを盛り合わせる。

★骨せんべい

作り方

- ① 三枚おろしをして残った骨をクッキングシートに包みレンジ600Wで3～4分加熱する。

★イカの和風パスタ



材料	分量 4人分
パスタ	300g
イカ	1杯
にんにくすりおろし	小さじ1
生姜すりおろし	小さじ1/2
醤油	大さじ2
酒	大さじ2
ゆで汁	60cc
塩こしょう	少々
根昆布だし	大さじ1
水菜	適量
にんじん	20g
きざみのり	適量
オリーブオイル	適量

A

作り方

- ① イカは胴から足を引き抜き、内臓を取り出し水洗いする。銅は輪切りにする。足は目と口ばしを取り除き3cm位の長さに切る。
- ② 水菜を3cm幅に切る。
- ③ 人参は千切りにする。水にさらして水切りする。
- ④ パスタは塩を入れずに茹でる。
- ⑤ フライパンを中火で温めオリーブオイル、にんにく、しょうがを入れ、イカを加えて炒める。
- ⑥ 湯切りしたパスタを⑤に加える。Aの調味料、水菜を入れて炒める。
- ⑦ お皿に盛り付け刻みのりと千切り人参をトッピングする。