山陰浜田港お魚料理教室・

おもてなし・おせち料理

R6年12月19日（木）浜田まちづくりセンター

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **🎍アナゴの押しずし** | | | | | | |
| 材料 | | | 24人分 | | 作り方 | |
| 米  酢  砂糖　　　　　　A  塩  だし昆布  ごぼう  干し椎茸  砂糖　　　　　　B  醤油  みりん  アナゴ  サラダ油  生姜  酒　　　　　 C  砂糖  醤油  みりん  わさび | | | 1升2合  300cc  200ｇ  大2  1枚  1本  30ｇ  20ｇ  大2  大2  2尾  少々  少々  大2  大2  大3  大1 | | 1. ごぼうはささがきにする。 2. 干し椎茸を水に戻して柔らかくする。食べやすい大きさにきる。 3. B①と②を合わせて鍋に入れ水を100cc位入れて調味料を加えて中火で煮る。 4. Aすし飯を作る。 5. C生姜は薄切りにする。 6. フライパンにサラダ油を敷、皮面から焼き、皮面がパリッとしたら裏面に返して焼く。焼けたアナゴは別の容器に取っておく。 7. フライパンをペーパーできれいにする。 8. フライパンに照り焼きのたれを入れて沸騰させる。アナゴを入れて煮る。 9. 物相にすし飯をいれる。続いてBを入れ、また、すし飯を入れる。その上にアナゴをのせる。型抜きをする。 | |
| **🎍ぶりの照り焼き** | | | | | | |
| 材料 | | | 24人分 | | 作り方 | |
| ぶりの切身  塩  小麦粉  サラダ油  醤油  A  酒  みりん  砂糖 | | | 24切れ  少々  適量  適量  100cc  100cc  100cc  50ｇ | | 1. ぶりの切身に極少量の塩を振る。10分位置きキッチンペーパーで水気を拭きとる。 2. 小麦粉を軽くつける。 3. A調味料を合わせておく。 4. フライパンにサラダ油を回し入れぶりの切身を並べ入れて両面を焼く。 5. 7分目位焼いたら調味料を加えてからめる。 | |
| **🎍真鯛の刺身(湯引き)** | | | | | | |
| 材料 | | | 24人分 | | 作り方 | |
| レンコ鯛  大根  人参  大葉  わさび  醤油 | | | 4尾  200ｇ  少々  24枚 | | 1. 大根と人参で刺身のつまを作る。 2. 鯛を三枚おろしにする。中骨を切り取る。 3. まな板を斜めにして、鯛の皮目を上にして置き、熱湯をかける。 4. 氷水に漬けて身をしめる。 5. キッチンペーパーで水気を拭きとる。 6. 包丁の先で皮目を縦に軽く切り目を入れる。 7. 1㎝の位の厚みに切る。 8. 姿作りに盛り付ける。 | |
| **🎍レンコ鯛入りかぶら蒸し** | | | | | | |
| 材料 | | | 24人分 | | 作り方 | |
| レンコ鯛  塩・酒  かぶ  卵白  塩  みりん  片栗粉  だし汁  塩  A  みりん  薄口醤油  片栗粉  花形人参  ぎんなん  干し椎茸 | | | 24切れ  少々  2000ｇ  12個分  小2  小6  小4  2000cc  小2  80cc  大2  大4  24枚  72個  少々 | | 1. 魚に塩と酒を振り下味をつける。 2. かぶは皮をむいてすりおろし、ザルで水気を切る。 3. 卵白は軽く泡立てをする。 4. ③に塩、みりん、片栗粉を合わせ混ぜる。 5. 器に魚を入れて③をかける。花形人参、ぎんなん、しいたけを上に飾る。 6. 強火で7～8分蒸す。 7. 小鍋にAの材料を入れて、くずあんを作る。 8. ⑥が蒸がったら熱いうちに⑦をかけ、わさびをのせる。 | |
| 🎍干し柿のクリームチーズ和え | | | | | | |
| 材料 | | 24人分 | | | 作り方 | |
| 干し柿  クリームチーズ  人参の葉 | | 6個  400ｇ | | | 1. 干し柿の種を取り除き食べやすい大きさに切る。 2. クリームチーズを常温に戻しクリーム状に混ぜる。 3. ①と②を和える。 4. 人参の葉を飾る。 | |
| **🎍レンコ鯛のマリネ** | | | | | | |
| 材料 | | | 24人分 | | 作り方 | |
| レンコ鯛  塩こしょう  片栗粉  サラダ油  玉ねぎ  パプリカ黄  人参  生姜  簡単酢  砂糖　　　　　A  塩  オリーブ油  人参の葉 | | | 48切れ  少々  適量  適量  1個  1個  1/2本  1かけ  100cc  小2  少々  大2 | | 1. 魚に塩こしょうをしておく。余分な水気はふき取る。 2. 片栗粉を付ける。 3. フライパンに5ｍｍ位油を入れ揚げ焼きにする。 4. 玉ねぎを半分に切り、繊維に沿って薄く切る。 5. 人参も千切りにします。パプリカも同様。 6. 生姜も千切りにする。 7. A合わせ酢を作る。野菜を入れる。馴染ませる。 8. 揚げ焼きした魚を加える。 | |
| **🎍伊達巻** | | | | | | |
| 材料 | | | 6人分 | | 作り方 | |
| 卵  はんぺん  砂糖  だし汁  みりん  酒  薄口醤油  サラダ油 | | | 6個  1枚1/2  大3  大3  大1と1/2  大1と1/2  小2 | | 1. はんぺんをフードプロセッサーで攪拌する。 2. 卵、調味料を加えて混ぜ合わせる。 3. フライパン(25㎝～26㎝)にサラダ油を敷いて流し入れる。 4. 表面が乾いたらひっくり返して焼く。 5. 簀巻きを用意する。焼き目がついている方を下にしてくるくる巻き、輪ゴムで止めて冷蔵庫で冷やす。 | |
| **🎍れんこんの梅和え** | | | | | | |
| 材料 | | | 24人分 | | 作り方 | |
| れんこん  梅干し  かつお節  薄口醤油  酢  マヨネーズ  かいわれ菜 | | | 400g  6個  適量  大1  少々  大5 | | 1. れんこんは皮をむき、薄切りにする。酢水にさらす。 2. 熱湯でさっとゆで、冷水に取り冷ます。ザルに上げて水気を切る。 3. キッチンペーパーで水気を拭きとる。 4. 薄口醤油、酢、マヨネーズ、かつお節を加えて和える。 | |
| 🎍パイナップル入りきんとん | | | | | |
| 材料 | | | 24人分 | | 作り方 |
| さつまいも  パイナップル缶  クチナシの実  砂糖  塩 | | | 800g  240ｇ  1個  50ｇ  少々 | | 1. さつま芋の皮をむき輪切りにする。 2. 水に浸してアクをとる。ザルに上げて水切りをする。 3. クチナシの実を入れて茹でる。湯切りにしてつぶす。 4. パイナップルはシロップを切って5ｍｍ位の角切りをする。 5. ④砂糖、塩を入れマッシュしたさつま芋の中に入れて練る。 |
| 🎍たたきごぼう | | | | | |
| 材料 | 24人分 | | | 作り方 | |
| ごぼう  片栗粉  砂糖  白すりごま  米酢  薄口醤油  油 | 6本  大4  100ｇ  大5  大4  大4  適量 | | | 1. ごぼうを綿棒で軽くたたき4㎝長さに切る。太ければ半分に切る。 2. 片栗粉をまぶす。 3. フライパンに1㎝ほどの高さに油を入れ弱火にしてごぼうを揚げる。 4. ボウルに調味料を合わせておく。 5. ごぼうの油をきって、熱いうちに④に混ぜ合わせる。 | |
| 🎍海老の春巻き | | | | | |
| 材料 | 24人分 | | | 作り方 | |
| 春巻きの皮  海老  じゃが芋  アボカド  マヨネーズ  塩こしょう  小麦粉  A  水 | 6枚枚  24尾  300ｇ  200ｇ  大2  少々  大1  大2 | | | 1. 海老に塩こしょうする。 2. じゃが芋を茹でてつぶす。 3. アボカドを小さく刻んでじゃが芋と一緒にマヨネーズで和える。 4. 春巻きの皮を4等分する。 5. 皮を下にして海老、③をのせて包む。 6. 小麦粉に水を加えてAののりを作る。 7. 皮が開かないように⑥を付けてとめる。 8. 油で揚げる。 | |

