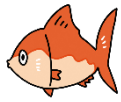


山陰浜田港お魚料理教室

サゴシとヤリイカを使ったメニュー



R7 年 2 月 20 日（木）浜田総合福祉センター

○サゴシのホイル焼き(カレー味)

材料	6 人分	作り方
サゴシの切身	6 切れ	① サゴシの切身に塩こしょうをする。
塩こしょう	少々	② しめじは石付きを切り取る。
玉ねぎ	1/2 個	③ 玉ねぎは薄切りにする。
しめじ	1/2 袋	④ 豆苗を 3 cm幅に切る。
白葱	少々	⑤ 生姜は千切りにする。
豆苗	少々	⑥ ミニトマトは 1/2 に切る。
生姜	1 個	⑦ アルミ箔を広げる。サゴシ、玉ねぎ、しめじ、生姜、豆苗、白葱
ミニトマト	30 g	ミニトマト、チーズ、カレールウ、をのせる。酒を振りかける。
チーズ	適量	⑧ アルミ箔の両端を絞るように巻いて包む。
カレールウ・酒	適量	⑨ オーブン 200℃で 10 分位焼く。

○サゴシのムニエル パセリソース

材料	6 人分	作り方
サゴシの切身	6 切れ	① サゴシの切身に塩こしょうとすりおろした生姜汁を①に振りかける。 (キッチンペーパーの上に並べ置くと水分と臭みを取る。)
塩こしょう	少々	② 小麦粉をつける。
生姜	少々	③ フライパンにサラダ油を入れサゴシの皮面から焼く。
小麦粉	適量	④ A のパセリソースを作る。玉ねぎをみじん切りにし、レンジで 30 秒加熱する。粗熱をとって豆乳、パセリを加えてブレンダーにかけてドロドロにする。
サラダ油	適量	マヨネーズと塩を加えて味を調える。ムニエルにかける。
パセリ	適量	生野菜を添える。
玉ねぎ	1/4 個	
マヨネーズ	大 2	
豆乳	50cc	
塩	少々	

○イカと里芋の煮物

材料	6 人分	作り方
ヤリイカ	3 バイ	① イカは足と耳を取り除き、胴体を 2 cm位の輪切りにする。
大根	300 g	② 里芋の皮をむく。半分に切る。塩を振りもみ洗いをする。
里芋	6 個	③ 大根の皮をむく。1.5 cm位の輪切りにする。縦と横に包丁を入れていちよう切りにする。
砂糖	大 1	④ ①②③を鍋に入れ、水をひたひたに入れて煮る。
薄口醤油	大 1	⑤ 野菜が 8 分目に柔らかくなったら調味料を加えてさらに煮る。
根昆布だし	小 2	⑥ 盛り付けたら小口切りにした葱をトッピングする。
葱	適量	

○サゴシのあら汁

材料	6 人分	作り方
サゴシのアラ なめこ 豆腐 小松菜 味噌 根昆布だし	適量 1 袋 1/4 丁 1/4 袋 大 4 大 1	① サゴシのアラに熱湯をかけてあくを臭みを取る。 ② 鍋にアラを入れてだしを取る。 ③ アラを取り出す。 ④ アラ汁 800cc を鍋に入れサイコロ切りにした豆腐、なめこを加えて火をつける。 ⑤ 小松菜を 1 cm 幅に切り④に入れる。 ⑥ 軟らかくなったら味噌、根昆布だしを加えて味を調える。

○レモンケーキ

材料	6 人分	作り方
ホットケーキミックス バター 砂糖 卵 レモンの皮 レモン汁	150g 50 g 50 g 1 個 1 個分 大 1	① バターと砂糖を練って空気を入れる。卵黄を加えて混ぜ合わせる。 ② ミックス、レモンの皮、レモンの絞り汁を加える。 ③ 卵白を泡立ててメレンゲを作り②に加えて混ぜ合わせる。 ④ 紙カップに流し入れオーブン 180℃で 20 分から 25 分焼く。