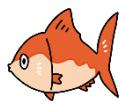


# 山陰浜田港お魚料理教室

## 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3cm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	30g	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。マヨネーズと塩を加えて味を調える。ムニエルにかける。
サラダ油	適量	
パセリ	適量	
玉ねぎ	1/4個	
マヨネーズ	A	
マヨネーズ	大2	
豆乳	50cc	生野菜を添える。
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2cm位の輪切りにする。
大根	300g	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。1.5cm位の輪切りにする。縦と横に包丁を入れていちょう
砂糖	大1	切りにする。
薄口醤油	大1	④ ①②③を鍋に入れ、水をひたひたに入れて煮る。
根昆布だし	小2	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。
葱	適量	⑥ 盛り付けたら小口切りにした葱をトッピングする。

## ○サゴシのあら汁

材料	6人分	作り方
サゴシのアラ	適量	① サゴシのアラに熱湯をかけてあくと臭みを取る。
なめこ	1袋	② 鍋にアラを入れてだしを取る。
豆腐	1/4 丁	③ アラを取り出す。
小松菜	1/4 袋	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。
味噌	大4	⑤ 小松菜を 1cm 幅に切り④に入れる。
根昆布だし	大1	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	150g	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。
バター	50g	② ミックス、レモンの皮、レモンの絞り汁を加える。
砂糖	50g	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。
卵	1個	④ 紙カップに流し入れオーブン 180°C で 20 分から 25 分焼く。
レモンの皮	1個分	
レモン汁	大1	