



山陰浜田港お魚料理教室

しまねお魚センター調理室

第3回 平成28年11月17日(木)

★穴子の天井



材料 7人分

ご飯・・・1000g

穴子・・・3尾と1/2尾

塩・・・少々

ししとう・14個

生姜・・・20g

小麦粉・・・80g

片栗粉・・・20g

ベーキングパウダー・小1/3

冷水・・・150cc

サラダ油・・・適宜

出し汁・・・大2

醤油・・・大6

みりん・・・大4

砂糖・・・大2

A

B

作り方

- ① 穴子の頭を目打ちで固定し、背側から包丁を入れて開き、中骨を取り除く。
- ② 包丁を立てて使い、背びれを切り取る。
- ③ ワタを除いた腹の部分の骨を薄くそぎ取る。
- ④ 揚げた後の縮みを防ぐため、周囲に浅く切り目を入れる。
- ⑤ ボウルに穴子を入れ、塩を振り入れてもみ、水で一気に洗い流す。
- ⑥ キッチンペーパーで水気をふき取る。
- ⑦ Aで天ぷら粉を作る。混ぜ過ぎないこと。
- ⑧ 穴子を天ぷら粉につけ、170～180℃の油で揚げる。
- ⑨ ししとう、輪切りにした生姜を天ぷら粉につけ、油で揚げる。
- ⑩ Bの調味料を合わせ、煮たてる。



だし醤油のだし汁は吸い物の出し汁を使います。

★穴子の吸い物

材料 7人分

穴子・・・7切れ

えのき・30g

ほうれん草・・・50g

あさり貝・・・7粒

柚子・・・少々

水・・・1400cc

だし昆布・・・2枚

かつお節・・・15g

酒・・・大1

薄口醤油・・・大1

塩・・・適宜

A

作り方

- ① ほうれん草をゆで、かたく絞っておく。
- ② あさりをきれいに洗う。
- ③ えのきの石突きを取り除き、半分に切る。
- ④ 穴子は湯引きにする。
- ⑤ 昆布とかつお節でだし汁を作る。
- ⑥ あさりを入れ、調味料を加えて味を調える。えのきを入れる。
- ⑦ お椀にほうれん草、穴子、出し汁を入れる。
- ⑧ 柚子の皮をトッピングする。

穴子を茶碗蒸しに入れても美味しいよ



★イカのマリネ柚子味



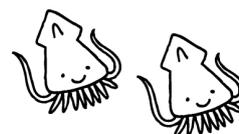
材料 7人分

イカ・・・2杯
 貝割れ菜・・・1パック
 人参・・・20g
 玉ねぎ・・・1個
 柚子の皮・・・少々
 柚子の絞り汁・・・少々
 酢・・・大1
 砂糖・・・大2
 オリーブ油・・・大2
 からし・・・好み

A

作り方

- ① イカの内臓を取り除き、きれいに洗って輪切りにする。
- ② イカをゆでる。
- ③ 貝割れ菜は根元を切り、水で洗ってザルにあげ、水気を切る。
- ④ 千切りにした柚子の皮を水にさらし、水気をきる。
- ⑤ 玉ねぎは縦半分に切り、薄く切る。水にさらし、水気を切る。
- ⑥ ボウルにイカ、貝割れ菜、柚子の皮、人参、玉ねぎを入れ、Aを加えて和える。好みでからしを入れる。



★キャベツのあっさり漬け

材料 7人分

キャベツ・・・200g
 人参・・・5g
 昆布・・・少々
 塩・・・小1/3
 ラッキョウ酢・・・大1
 鷹の爪・・・好み

A

作り方

- ① 人参は千切り、キャベツは食べやすい大きさに切る。
- ② ビニール袋に①と調味料Aを入れて揉む。
- ③ 冷蔵庫に入れて冷やしておく。



キャベツの代わりに
 白菜・チンゲンサイ・
 大根・かぶ等でもOK



★柿のアイスクリーム

材料 7人分

ラクトアイス・・・400g
 柿・・・1個
 干し柿・・・7切れ
 ミントの葉・・・7枚

作り方

- ① 柿の皮と種を取り除く。
- ② ①をフードプロセッサーで攪拌する。
- ③ ラクトアイスを②に加えて攪拌する。
- ④ 冷凍庫に入れて固める。
- ⑤ 大きいスプーンで取り分け、容器に入れる。
- ⑥ 干し柿とミントの葉を飾る。

