



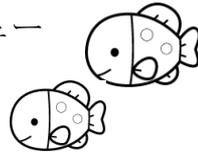
山陰浜田港お魚料理教室

旬のアジを使ったメニュー

しまねお魚センター調理室

第1回 平成29年5月18日(木)

★鯧のライスバーガー



材料 5人分

ごはん	500g	
鯧	2尾	
酒	大2	A
生姜汁	小1/2	
塩	適宜	
ごま	小2	
ポン酢	小2	B
卵	1個	
塩	少々	
みりん	小1	
油	小1	
グリーンリーフ	少々	
トマト	少々	
小松菜の即席漬け	少々	
焼きのり	2枚と半分	

作り方

- ① 米は30分前に洗って普通の水加減で炊く。
- ② 鯧は三枚おろしにし、中骨を取り除く。
- ③ 鍋に②、Aの酒、生姜汁を入れ、いり煮にしてそぼろ状にする。Aの塩、ごま、ポン酢で味を調える。
- ④ Bで卵をスクランブルにする。
- ⑤ トッピング用のトマトを切る。
- ⑥ グリーンリーフを洗ってちぎっておく。
- ⑦ 焼きのりを斜め半分に切り、三角にする。
- ⑧ ラップを広げ、その上に焼きのりを置く。
- ⑨ 三角の焼きのりの真ん中にごはん80g置き、包み込む。
- ⑩ ラップで包み、俵形のおにぎりにして休ませしておく。
- ⑪ 半分に切る要領で上から包丁を入れ、1/3は残す。
- ⑫ 口を開きグリーンリーフ、鯧、小松菜の即席漬け・卵・トマトをトッピングする。



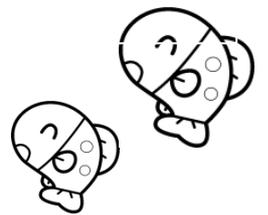
★グレープフルーツゼリー

材料 5人分

グレープフルーツジュース 400cc
 粉寒天 1g
 グレープフルーツ 1/2個
 はちみつ 30g
 ミントの葉 5枚

作り方

- ① 鍋にグレープフルーツジュースと粉寒天を加えて煮る。
- ② 粗熱を取り容器に入れ冷やす。
- ③ スプーンを使ってグレープフルーツの果肉をとり、はちみつを加えてなじませておく。
- ④ 出来上がりのゼリーの上に③をかけ、ミントの葉を飾る。



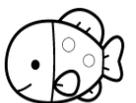
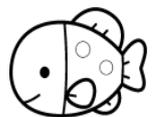
★鯧の骨せんべい

材料

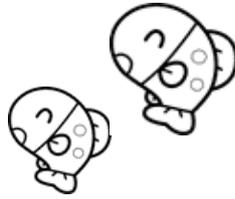
鯧の骨 5尾分
 片栗粉 適宜
 塩 適宜
 油 適宜
 パセリ 適宜

作り方

- ① 中骨に塩を振って水分を出す。水分をキッチンペーパーでふき取る。
- ② 片栗粉を薄めにつける。
- ③ 中温の油でじっくりと時間をかけてあげる。



★鯵のバーガー



材料 5人分

アジ・・・3尾

塩・コショウ・・・少々

酒・・・・・・・・大1

生姜・・・・・・・・少々

小麦粉・・・50g

水・・・・・・・・50cc

卵・・・・・・・・1/2個

パン粉・・・100g

油・・・・・・・・適宜

A

トマトケチャップ

中濃ソース

B

トマトの薄切り・・・5枚

グリーンリーフ・・・少々

玉ねぎ・・・50g

ゆで卵・・・・・・・・1個

マヨネーズ・50g

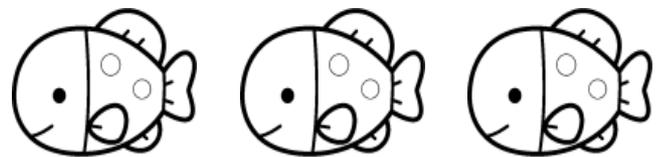
酢・・・・・・・・小1

C

バンズ・・・・・・・・5個

作り方

- ① 鯵を三枚おろしにし、中骨を取り除き、Aの塩・コショウ、酒、生姜で下味をつける。
- ② Aの小麦粉、水、卵で衣を作る。
- ③ ①を②に付けてパン粉をまぶして油であげる。
- ④ トマトは輪切りにしておく。
- ⑤ グリーンリーフを水につける。パリッとしたら水切りし、キッチンペーパーで水気を取る。
- ⑥ Cを混ぜ合わせてタルタルソースを作る。玉ねぎ、ゆで卵をみじん切りにし、マヨネーズと酢で味を調える。
- ⑦ バンズは横から包丁を入れる。少し残し、切り落とさない。
- ⑧ トマト、グリーンリーフ、タルタルソース、鯵フライ、Bのソースを挟む。



★和風カレー味玉ねぎスープ

材料 5人分

玉ねぎ・・・・・・・・150g

油・・・・・・・・大1

水・・・・・・・・1リットル

だし昆布・・・小1枚

かつお節・・・10g

コンソメ・・・小1

薄口醤油・・・小1

カレー粉・・・小1

オクラ・・・・・・・・少々

作り方

- ① 玉ねぎをくし形の薄切りにし、炒める。
- ② オクラは塩を振り、いたずりをして茹で、薄い輪切りにする。
- ③ 鍋に水を入れ、昆布とかつお節でだしを取る。
- ④ 鍋に玉ねぎを入れ、コンソメ、薄口醤油、カレー粉、を加えて味を調える。
- ⑤ オクラを散らす。

