



# 山陰浜田港お魚料理教室

しまねお魚センター調理室

平成 29 年 7 月 6 日(木)

夏の魚・・・シイラを使ったメニュー



## ★シイラのフレークごはん

材料名	5 人分	作り方
ごはん	600g	① ご飯を炊く。 ② 青ネギを小口切りにする。 ③ シイラのアラを茹でる。 ④ スプーンで身を取る。 ⑤ 鍋に③と調味料を入れ、そばろにする。 ⑥ オリーブ油と青ネギを加える。 ⑦ お茶碗にごはんを盛り、フレークをのせる。
シイラのアラ	100g	
酒	大 2	
生姜	大 1	
塩	少々	
みりん	大 1	
オリーブ油	大 1	
青ネギ	少々	

## ★シイラの卵の甘辛煮

材料名	5 人分	作り方
シイラの卵	2 腹	① 生姜を千切りにする。 ② シイラの卵を洗って 2 cm 幅に切る。 ③ 鍋にお湯を沸かし、②を入れる。全体の色が変わってきたらお湯を捨てる。少々お湯を残す。調味料 A を加えて煮る。 ④ 盛り付けて、山椒の葉をのせる。
生姜	少々	
酒	大 2	
みりん	大 2	
砂糖	大 2	
醤油	大 3	
山椒の葉		

## ★シイラの刺身

材料名	5 人分	作り方
シイラ三枚おろし	25 切れ	① ウロコを取り、頭を落として内臓を取り、水洗い後に水気をふき取る。 ② 背骨に沿って腹側、背側から切り開き、尾の付け根から中骨を切り離す。裏側も同様にして三枚におろす。 ③ 腹骨を削ぎとる。 ④ 皮を下にして、皮と身の上に包丁を入れ、皮を引きながら、きれいに削ぐ。 ⑤ シイラの身に塩を振り、冷蔵庫内に 30 分置く。 ⑥ お好みの大きさに切る。 ⑦ A の調味料を合わせてタレを作る。
塩	少々	
大葉	適宜	
みょうが	適宜	
赤玉ねぎ	適宜	
ナンプラー	大 1	
醤油	大 1	
レモン汁	大 2	
はちみつ	大 2	
唐辛子	1 本	

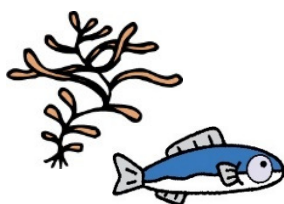
## ★沖づくり入り生春巻き

材料名	5人分	作り方
シイラの切り身	100g	① シイラの身に塩を振り、冷蔵庫内で20分置く。 ② ①を酢水で塩を洗い流し、酢に20分くらい浸す。 ③ 鰯た魚をそぎ切りにする。 ④ きゅうり、パプリカを千切りにする。赤玉ねぎを薄切りにする。 ⑤ サニーレタスを洗って水切りしておく。 ⑥ ライスペーパーを水にさっとくぐらせる。 ⑦ まな板の上にクッキングシートを敷く。⑥を置き、手前から具材を横長に並べ、くるくる巻く。 ⑧ 4等分に切る。  <u>胡麻ドレッシング</u> ごま・・・大1 味噌・・・大1 酢・・・大1 砂糖・・・大1 マヨネーズ・・・大1/2  <u>梅ドレッシング</u> 梅肉・・・大1 砂糖・・・大1/2 酢・・・大1 水・・・大1 オリーブ油・・・大1
塩	小1	
酢	150cc	
ライスペーパー	5枚	
サニーレタス	5枚	
きゅうり	1本	
パプリカ赤	1/4個	
パプリカ黄	1/4個	
赤玉ねぎ	少々	
カニかまぼこ	1パック	

## ★シイラのアクアパッツァ

材料名	5人分	作り方
シイラの切り身	5切れ	① シイラに塩を振る。 ② フライパンにオリーブ油、ローズマリー、にんにくを入れて火をつける。弱火にして焦がさないようにして取り出し、①を焼く。両面を焼いたら取り出す。 ③ 同じフライパンに水100cc、ベーコン、アサリ、ミニトマト、白ワイン、②を入れて煮る。 ④ 塩、黒コショウをし、味を調える。
塩	少々	
にんにく	少々	
オリーブ油	適量	
ミニトマト	10個	
殻付きアサリ	300g	
ベーコン	50g	
白ワイン	大3	
塩	適量	
黒コショウ		
ローズマリー		
バジル		

★もずくスープも予定しております。



管理栄養士 長野 操子