



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 11 月 16 日 (木)



★穴子の天井

材料 6人分

- ご飯・・・900g
 - 穴子・・・12切れ
 - 塩・・・少々
 - ししとう・・・6個
 - 舞茸・・・1/2パック
 - 小麦粉・・・80g
 - 片栗粉・・・20g
 - BP・・・小1/3
 - 冷水・・・150cc
 - サラダ油・・・適量
 - だし汁・・・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、背中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 揚げた時の身の縮み防ぐため、周囲に浅く切れ目を入れる。
- 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 穴子を天ぷら粉に付け、油で揚げる。(170～180℃)
- ⑨ ししとう、舞茸も天ぷら粉を付け、油で揚げる。
- ⑩ Bの調味料を合わせ、煮立たせてタレを作る。

だし汁は吸い物のだし汁を使います。

★穴子の吸い物

材料 6人分

- 穴子・・・6切れ
 - えのき・・・30g
 - ほうれん草・・・40g
 - 柚子・・・少々
 - 水・・・1200cc
 - だし昆布・・・1枚
 - かつお節・・・15g
 - 酒・・・大1
 - 薄口醤油・・・大1
 - 塩・・・適量
- } A

作り方

- ① ほうれん草を茹で、硬く絞る。
- 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 Aの昆布とかつお節でだし汁を作る。
- ⑥ ⑤に調味料を加えて味を調え、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



★バライカと野菜のサラダ(玉ねぎドレッシングかけ)



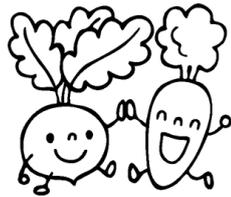
材料 6人分

バライカ・・・2杯
 サニーレタス・・・1/4個
 人参・・・少々
 水菜・・・少々
 かぼちゃ・・・少々
 玉ねぎ・・・1個
 柚子の絞り汁・・・大1
 酢・・・大3
 砂糖・・・大3
 かつお節・・・少々
 塩・・・少々
 こしょう・・・少々

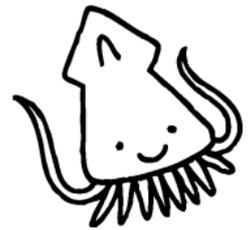
A

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 イカを茹でてザルにあげ、キッチンペーパーの上に置き、水気を取る。
- ③ 人参を千切りにして茹でる。
- ④ かぼちゃを千切りにして茹でる。
- ⑤ サニーレタスを食べやすい大きさにちぎる。
- ⑥ 玉ねぎをみじん切りにする。
- ⑦ 玉ねぎと A の調味料を混ぜ合わせ、さっと煮てまろやかな味にする。
- ⑧ イカ、野菜、玉ねぎドレッシングを皿に盛り付ける。



玉ねぎドレッシングは
 作りやすい分量です。



★甘納豆入りいも羊羹

材料

さつまいも・・・300g
 水・・・200cc
 粉寒天・・・3g
 砂糖・・・300g
 塩・・・ひとつまみ
 甘納豆・・・30g



作り方

- ① さつまいもの皮をむき、輪切りにする。水につけてアクを抜き、茹でる。
- ② やわらかくなったらマッシャーでつぶす。
- ③ 鍋に水、粉寒天を入れて木べらでゆっくりと混ぜながら沸騰させ、砂糖、塩を入れて溶かす。
- ④ ③に②を入れて熱いうちに甘納豆を加える。
- ⑤ 水でぬらした流し缶に④を流し入れ、表面を平らにして冷蔵庫で冷やし固める。

