



山陰浜田港お魚料理教室

おせち料理

しまねお魚センター調理室
平成 29 年 12 月 7 日(木)

てまり寿司 3 種 (一人三種類のてまり寿司を作ります。)

材料	24 人分	作り方
すし飯	2200g	① すし飯を作る。 ② すし飯を 1 つ 30g くらいにわけ、丸くにぎったものを 72 個作る。 ③ ラップの上にみょうがの酢漬けを置き、その上に 30g のすし飯をのせて茶巾絞りのように軽く絞る。魚も同様にする。 ④ 大葉やワサビを添えて盛り付ける。
みょうがの酢漬け	24 枚	
鯛の刺身	24 枚	
ハマチの刺身	24 枚	
大葉	適量	
練りワサビ	適量	

ぶりの照り焼き

材料	24 人分	作り方	
ぶりの切身	24 切れ	① ぶりの切身に軽く塩を振る。水気をふき取り、小麦粉をつける。 ② 調味料Aを合わせておく。 ③ フライパンに油をひき、ぶりを両面焼く。8 分目位まで焼けたら、②をまわし入れて少し煮る。	
小麦粉	適量		
油	適量		
醤油	A 180cc		
酒			90cc
みりん			180cc
砂糖		30g	

鯖の昆布巻き

材料	24 人分	作り方	
鯖	4 尾	① 昆布を水に浸して柔らかくする。 ② かんぴょうを水に浸して柔らかくする。 ③ 昆布の水気をふき取り、15 cm位の長さに切る。 ④ 三枚おろしにして中骨を取り除いた鯖を昆布の横幅に合わせて切る。 ⑤ 昆布に鯖を置き、くるくると巻いてかんぴょうで結ぶ。 ⑥ 鍋に⑤を並べ入れて昆布がかぶる程度の水を入れ、クッキングシートで落とし蓋をして煮る。ときどきアクを取る。 ⑦ 少し柔らかくなってきたら、調味料Aを加えてさらに煮る。	
日高昆布	120 g		
かんぴょう	1 袋		
砂糖	A 150g		
醤油			180cc
酒			100cc
みりん			80cc

フライパンで作る伊達巻

材料	24人分	作り方
卵	12個	① はんぺんが滑らかになるまでフードプロセッサーにかける。
はんぺん	450g	② ①に溶き卵、調味料を加えて混ぜ合わせる。
砂糖	大9	③ フライパンに油をひいて②を流し入れ、アルミホイルで蓋をして極弱火で焼く。
みりん	大3	④ ③をすまきの上に置き、くるくると巻いて形を整え、輪ゴムをして少し置く。
酒	大2	
塩	少々	
出し汁	大6	
サラダ油	適量	

バトウのフライ

材料	24人分	作り方
バトウの切身	24切れ	① 三枚おろしにしたバトウを24切れにし、塩こしょうをする。
塩こしょう	少々	② 小麦粉と水でてんぷらの衣を作る。
小麦粉	100g	③ バトウに衣、パン粉をつけて油で揚げる。
水	150cc	④ 輪切りにした夏みかんの上に盛り付ける。
油	適量	
パン粉	適量	
夏みかん	適宜	

茶碗蒸し

材料	24人分	作り方
卵	12個	① 昆布とかつお節でだしをとる。
鯛の切身	48切れ	② だし汁があたたかいうちに調味料を入れて混ぜる。
銀杏	48個	③ 鯛に塩と酒を振って少し置き、水分をふき取る。
かまぼこ	1本	④ 卵は泡立てないようにほぐす。
三つ葉	適量	⑤ だし汁が冷めたら④を加え、ザルでこす。
だし汁	2.4ℓ	⑥ 器に具(鯛、銀杏)を入れ、卵液を流し入れる。
塩	大1	⑦ 鍋の蓋を手ぬぐいなどで覆う。
薄口醤油	大2	⑧ 蒸し器に器を並べ入れ、蓋をほんの少し空けてのせ、強火で3分ほど蒸す。
みりん	大3	⑨ 表面が固まってきたら、かまぼこを入れて10分ほど弱火で蒸す。
酒	大2	⑩ 最後に三つ葉を飾る。

鯛の塩焼き

材料	24 人分	作り方
鯛の切身	24 切れ	① 鯛の両面に軽く塩を振って 10 分ほど置く。
塩	大 3	② フライパンに油をひき、鯛の皮面を下にして並べ、中火で 3 分ほど焼く。
酒	100cc	③ 裏返して酒をまわし入れて蓋をし、中火で 5 分ほど焼く。
油	適量	④ さらに裏返して強めの中火で 1 分焼く。皮に焦げ目がついたらできあがり。

田作り

材料	24 人分	作り方
おかずいりこ	80 g	① いりこをフライパンで焦がさないように軽く煎る。
白ごま	少々	② 鍋で合わせた調味料を煮立たせ、火を止めてから①を入れて混ぜ合わせる。
砂糖	大 5	③ バットに広げて白ごまを振り、冷ます。
醤油	小 1	
水	大 3	

りんご入りきんとん

材料	24 人分	作り方
さつまいも	700 g	① さつまいもの皮をむき、水にさらしてアク抜きをする。
りんご	1 個	② 鍋にさつまいも、水、クチナシの実を入れてゆでる。
砂糖	90g	③ りんごは皮をむき、4 等分してイチョウ切りにする。
クチナシの実	1 個	④ ③に水と砂糖を少し入れて煮る。
		⑤ さつまいもが柔らかくなったらザルにあげ、湯きりをしてつぶす。
		⑥ ⑤に④と砂糖を入れて練る。

鯛のアラの吸い物

材料	24 人分	作り方
鯛のアラ	適量	① 鍋に水、だし昆布を入れて 30 分おく。
だし昆布	3 枚	② ①を中火にかけ、沸騰する前に昆布を取り出す。
水	3 ㍓	③ 鯛のアラに熱湯をかけて臭みを取り、②に入れてだしをとる。鯛のアラを引き上げてアクを取る。
絹豆腐	350g	④ 酒、薄口醤油、塩を加えて味を調える。
白玉粉	350g	⑤ 紅白団子を作る。絹豆腐、白玉粉、赤食紅を混ぜ合わせて団子を作り、別の鍋でゆでる。
赤食紅	適量	⑥ ほうれん草をゆでて冷水にとり、水気を絞って 3 cm 位に切る。
ほうれん草	1 袋	
酒	50cc	
薄口醤油	50cc	
塩	少々	
ゆずの皮	24 切れ	

