

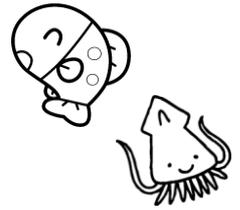
山陰浜田港お魚料理教室

しまねお魚センター調理室

平成30年2月1日(木)

★子持ちカレイの煮つけ

材料	6人分	作り方
カレイ	6尾	① カレイの鱗をとり、頭を落とす。内臓を取り出してきれいに洗う。 ② 半分に切る。上面に飾り包丁を入れる。 ③ 鍋に酒、水、醤油、みりんを入れ、カレイを並べ入れる。生姜、梅干し、柚子の絞り汁を加え、火をつける。沸騰したら中火にする。落とし蓋か鍋の蓋をして煮る。 ④ 青ネギを小口切りにする。 ⑤ 柚子の皮を千切りにする。 ⑥ 煮あがったら皿に盛り、④⑤をトッピングする。
酒	400cc	
水	400cc	
醤油	120cc	
みりん	240cc	
生姜	60g	
梅干し	1個	
柚子の絞り汁	小1	
柚子の皮	少々	
青ネギ	少々	

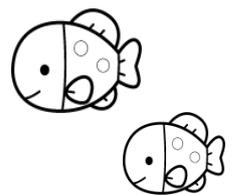


★子持ちカレイのムニエル 大根おろしポン酢かけ

材料	6人分	作り方
カレイ	3尾	① カレイの切身に飾り包丁を入れる。塩・こしょうをする。 ② 小麦粉をつける。 ③ フライパンに油をひき、カレイを焼く。香りづけにバターを加えて焼く。白ワインをふり、鍋の蓋をして蒸し焼きにする。 ④ 大根おろしを作る。 ⑤ 大根の葉を茹でておく。 ⑥ ④⑤をボウルに入れ、ポン酢を入れて味をみる。 ⑦ 皿にカレイのムニエルをのせ、大根おろしのポン酢味をかけ、ベビーリーフを飾る。
塩・こしょう	少々	
白ワイン	適量	
小麦粉	適量	
油	適量	
バター	60g	
大根	200g	
大根の葉	少々	
ポン酢	大3	
ベビーリーフ		

★みずカレイのてんぷら

材料	6人分	作り方
みずカレイ	12切れ	① カレイを五枚おろしにする。12等分に切る。 ② さつまいもを輪切りにする。 ③ しめじは石づきを切り落とす。 ④ 人参は縦半分に切り、薄い斜め切りにする。 ⑤ 大根の葉は適当な大きさにちぎる。 ⑥ てんぷら粉に水を加えて衣を作る。 ⑦ フライパンにサラダ油を入れ、香りづけにゴマ油を少し入れる。 ⑧ カレイ、野菜に衣をつけて揚げる。
さつまいも	6切れ	
人参	6切れ	
しめじ	12本	
大根の葉	少々	
てんぷら粉	適量	
サラダ油	適量	
ゴマ油	適量	
ゆかり塩	適量	



○ごはん ○いちごパフェも準備します。

管理栄養士 長野操子