



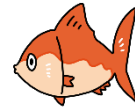
# 山陰浜田港お魚料理教室

カレーを使ったメニュー

浜田市総合福祉センター調理室

R2年 2月6日(木)

## ★カレーの照り焼き入り太巻き寿司



### 材料 6人分

- ごはん・・・4合
- だし昆布・・・5cm角
- 米酢・・・1/2C
- 塩・・・小2
- 砂糖・・・大2
- カレー・・・2尾
- 塩・・・少々
- 酒・・・少々
- 小麦粉・・・適量
- 油・・・適量
- 砂糖・・・大2
- 醤油・・・大3
- みりん・・・大3
- 酒・・・大2
- 生姜汁・・・小1
- 卵・・・3個
- 砂糖・・・大2弱
- 塩・・・少々
- 油・・・適量
- ごぼう・・・90g
- 人参・・・90g
- 薄口醤油・・・小2
- 醤油・・・小1
- 砂糖・・・小2
- みりん・・・小1
- だし汁・・・100cc
- かにかま・・・18本
- レタス・・・適量
- きゅうり・・・6/8本
- 焼きのり・・・6枚

A

B

C

D

E

F

G

### 作り方

- ① 米は 30 分前に洗って普通の水加減で、昆布を加えて炊く。
- ② 合わせ酢を作る。よく混ぜる。
- ③ ご飯が炊き上がったたら昆布を引き上げ②を回し入れ、手早く酢が全体にいきわたるように混ぜる。
- ④ 厚焼き玉子を焼く。
- ⑤ きゅうりは縦 8 等分にする。
- ⑥ ごぼうと人参できんぴらごぼうを作る。
- ⑦ 5枚おろしにしたカレーの身を塩、酒を振り 10分くらい置く。キッチンペーパーで水気を拭きとり、小麦粉を付け油で焼く。合わせ調味料を回し入れ絡める。

### 巻き方

- ① 巻きすの上に、のりのザラザラした面を上にして縦長に置き、すし飯を軽く丸めてのせる。のりの手前端と向こう端を 5mm ほど残し、平らに伸ばす。
- ② すし飯の中央に具をのせていく。
- ③ 巻きすの手前端を持って向こう側へ巻く。
- ④ ぬれふきんで包丁を濡らし 2 つに切る。

- A・・・すし飯
- B・・・カレーの照り焼き
- C・・・厚焼き玉子
- D・・・きんぴらごぼう
- E・・・かにかまぼこ
- F・・・レタス
- G・・・きゅうり

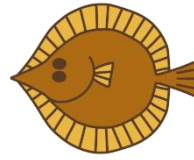


## ★カレイのみぞれ煮

### 材料 6人分

カレイ切身・・・6切れ  
大根おろし・・・300g  
生姜・・・・・・・・少々  
酒・・・・・・・・180cc  
水・・・・・・・・180cc  
醤油・・・・・・・・60cc  
みりん・・・・・・・・60cc  
砂糖・・・・・・・・30g  
チンゲン菜・・・適量  
針生姜・・・・・・・・少々

A



### 作り方

- ① カレイはウロコ・内臓・頭を取り除き腹をきれいに洗う。
- ② 大根をおろす。生姜をおろす。
- ③ Aの調味料を鍋に入れ煮立ったらカレイを入れて煮る。
- ④ アクを取る。②を入れて中火で煮る。
- ⑤ 皿に盛り、茹でたチンゲン菜と針生姜を飾る。

## ★カレイのすまし汁

### 材料 6人分

カレイの切身・・・6切れ  
えのきだけ・・・お好み  
だし昆布・・・・5cm  
かつお節・・・・5g  
水・・・・・・・・900cc  
薄口醤油・・・・小2  
柚子の皮・・・・少々  
春菊・・・・少々

A

### 作り方

- ① カレイの切身に酒を振る。10分位置き、焼く。
- ② えのきだけは石づきを切り取り、半分に切る。
- ③ Aだしを取る。
- ④ 薄口醤油で味を調える。えのき、カレイを入れてぐらっと煮る。
- ⑤ お椀に④を注ぎ、ゆずの皮と茹でた春菊をのせる。

## ★里芋のデザート



里芋・豆乳・はちみつ  
干し柿・きな粉・粒あん  
を使用します。

## ★白菜とかぶのサラダ

### 材料 6人分

白菜・・・・2枚  
白小カブ・・・・1個  
赤小カブ・・・・1個  
塩・・・・・・・・少々  
だし昆布  
(すまし汁使用済みのもの)  
イタリアンドレッシング

### 作り方

- ① 白菜は食べやすい大きさに切る。
- ② かぶは縦に切り横にして薄く切る。
- ③ ①②を合わせて塩を少し振り入れ置く。
- ④ だし昆布は薄い千切りにする。
- ⑤ 全てを合わせイタリアンドレッシングを香りづけとしてほんの少々入れる。

