



# 山陰浜田港お魚料理教室

浜田総合福祉センター

2019年9月5日(木)

レンコ鯛とイカを使ったメニュー

## ★レンコ鯛と夏野菜のシーフードカレー



### 材料 6人分

ごはん・・・1200g  
イカ・・・1杯  
レンコ鯛・・・2尾  
玉ねぎ・・・2個  
にんにく・・・20g  
生姜・・・20g  
オリーブ油・・・大2  
レンコ鯛のだし汁・5C  
トマトジュース・50cc  
ローリエ・・・1枚  
カレールー・・・4個  
カレー粉・・・大1  
唐辛子・・・1本  
コンソメ・・・1個  
バター・・・20g  
ガラムマサラ・・・大1  
茄子・・・1/2本  
かぼちゃ・・・150g  
パプリカ赤・・・1/2個  
パプリカ黄・・・1/2個  
ゴーヤ・・・1/2本  
オクラ・・・6本  
オリーブ油・・・大2  
白ワイン・・・50cc  
半熟卵・・・3個

### 作り方

- ① イカは左手で胴体もち、右手で足を引っ張りわたを抜く。骨を抜く。
- ② 目、口を取る。吸盤を包丁の背で取る。食べやすい長さに切る。
- ③ エンペラーから皮を剥ぐ。洗って1cm位の輪切りにする。
- ④ フライパンに油を回し入れ、イカに塩こしょうをして軽く炒める。皿にとっておく。
- ⑤ レンコ鯛を3枚おろしにして1尾を6切れにする。塩こしょうをして小麦粉を付け、オリーブ油で焼く。
- ⑥ 玉ねぎ、にんにく、生姜をみじん切りにし油で炒める。
- ⑦ 野菜が柔らかくなったら、トマトジュース、レンコ鯛のだし、ローリエを入れて煮る。火を止めてカレールーを入れ溶かす。
- ⑧ カレー粉、唐辛子、コンソメ、バターを加えて10分位煮込む。
- ⑨ 最後に④を入れる。ガラムマサラを加えて味を調える。
- ⑩ 野菜は食べやすい大きさに切り、オリーブ油で炒めて白ワインを振り、鍋蓋をして蒸す。
- ⑪ お皿にご飯を盛り、カレーをかけ野菜とレンコ鯛のムニエル、半熟卵を添える。

## ★そうめん瓜の酢の物

### 材料 6人分

きゅうり・・・1本  
そうめん瓜・・・1/4個  
人参・・・少々  
みょうが・・・少々  
イカの足・・・適量  
酢・・・大3  
薄口醤油・・・大1  
砂糖・・・大2  
ゴマ・・・少々

### 作り方

- ① きゅうりは千切りにする。軽く塩をしておく。
- ② 人参を千切りにする。塩少々する。
- ③ そうめん瓜を固ゆでにして、ほぐし食べやすい長さに切る。
- ④ ①②③の水気を絞る。
- ⑤ みょうがを千切りにする。
- ⑥ イカの足を茹でる。食べやすい長さに切る。
- ⑦ 合わせ酢をつくる。
- ⑧ 全ての材料をボウルに入れ⑥で和える。
- ⑨ 器に盛りゴマをトッピングする。

## ★トマトとヨーグルトのコールドスープ

### 材料 6人分

トマト・・・400g  
ヨーグルト・・・200g  
塩・・・少々  
レモン・・・少々  
ミントの葉

### 作り方

- ① トマトの皮と種を取り除きヨーグルトと一緒にミキサーにかける。
- ② 好みで黒こしょうをする。



## ★ブルーベリーケーキ

お楽しみに

