



山陰浜田港お魚料理教室

浜田市総合福祉センター

2019年10月3日(木)

シイラと鯖を使ったメニュー

★シイラのきのこソースかけ



材料 6人分

シイラ切身・・・6切れ
 塩こしょう・・・少々
 小麦粉・・・適量
 オリーブ油・・・適量
 しめじ・・・1パック
 椎茸・・・3枚
 エリンギ・・・2本
 きくらげ・・・少々
 赤パプリカ・・・1/4個
 黄パプリカ・・・1/4個
 にんにく・・・少々
 白ワイン・・・200cc
 バター・・・60g
 イタリアンパセリ・・・少々
 ローズマリー・・・少々
 塩・・・少々

作り方

- ① 鱗を取り、頭を落として内臓を取り除き水洗いをする。水気を拭きとる。
- ② 背骨に沿って腹側、背側から切り開き、尾の付け根から中骨を切り離す
- ③ 裏側も同様にして3枚におろす。腹骨を削ぐ。
- ④ 1枚100g位の切身にする。
- ⑤ 塩こしょうを振り10分位置く。
- ⑥ 小麦粉を付ける。
- ⑦ フライパンに油を回し入れ、⑥を入れて焼く。
- ⑧ しめじ、椎茸、エリンギ、きくらげを食べやすい大きさに切る。
- ⑨ にんにくはみじん切りにする。
- ⑩ パプリカは薄切りにする。
- ⑪ フライパンに油を回し入れ⑨を入れて炒め⑧を加えてさらに炒める。最後に白ワインとパプリカとバターを入れ、少し加熱し味を調える。

★鯖

材料 6人分

鯖・・・1尾
 塩・・・大2
 米酢・・・適量
 大根・・・60g
 人参・・・20g
 大葉・・・少々
 生姜・・・少々
 かぼす・・・少々
 醤油・・・適量

作り方

- ① 鯖を三枚おろしにする。
- ② 塩を振り40分位置く。
- ③ 塩を洗い流す。
- ④ 酢に20分位つける。
- ⑤ 酢から上げて薄皮をひく。
- ⑥ 骨抜きを使って血合いの間の骨を抜き取る。
- ⑦ 薄刺身の要領で切る。
- ⑧ 皿に刺身のケンを盛り、⑦を置く。

★鰯のカルパッチョ

材料 6人分

鰯・・・・・・・・・・1尾
レタス・・・・・・・・少々
赤玉ねぎ・・・・・・・・1/4個
ミニトマト・・・・6個
水菜・・・・・・・・少々
コリンキー・・・・・・・・少々
オリーブオイル・大2
バジルオリーブ油大1
米酢・・・・・・・・大3
薄口醤油・・・・・・・・小1
塩・こしょう・・少々

作り方

- ① 鰯を刺身の要領で切る。
- ② レタスはちぎる。
- ③ 赤玉ねぎは薄くスライスする。
- ④ ミニトマトは半分に切る。
- ⑤ 水菜は2cm幅に切る。
- ⑥ コリンキーを食べやすい大きさに切る。
- ⑦ オリーブオイル、バジルオリーブ油、酢、醤油、塩こしょうを合わせてソースを作る。
- ⑧ お皿に盛り合わせる。
- ⑨ 好みでシーザーソースをかけてもよい。

★鯖のアラ大根

材料 6人分

鯖のアラ・・・・適量
大根・・・・・・・・6切れ
生姜・・・・・・・・少々
酒・・・・・・・・50cc
醤油・・・・・・・・30cc
みりん・・・・50cc
砂糖・・・・・・・・大1
だし昆布・・・・5cm

作り方

- ① アラに熱湯をかけ、血合いなどきれいに水洗いをする。
- ② 大根は半月切りにして茹でる
- ③ だし汁にアラ、大根、生姜を入れて煮る。



★梨のゼリー

お楽しみに

