

山陰浜田港お魚料理教室

シイラと鯖を使ったメニュー

浜田市総合福祉センター 2019 年 10 月 3 日(木)

★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。
- ① 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。

★〆鯖

材料 6人分

鯖・・・・1尾

塩・・・・大2

米酢・・・・適量

大根・・・60 g

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。

★〆鯖のカルパッチョ

材料 6人分

〆鯖・・・・・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 〆鯖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2㎝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

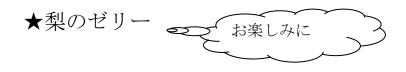
だし昆布・・・5 cm

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。









管理栄養士 長野 操子