



山陰浜田港お魚料理教室

浜田まちづくりセンター

R3年11月18日(木)

アナゴを使ったメニュー

★アナゴ丼



材料 4人分

ごはん	800g	
アナゴ	2尾	
A	醤油	大4
	みりん	大4
	酒	大4
	砂糖	大3
	水	100cc
	生姜	少々
	卵	2個
	みりん	小1
	塩	少々
	貝割れ菜	少々
山椒の粉	少々	

作り方

- ① アナゴは骨切りをする。
- ② アナゴの皮面にお湯をかける。
- ③ 氷水につけて身をしめる。
- ④ 2 cm幅に切る。
- ⑤ 生姜を薄い輪切りにする。
- ⑥ 鍋にAの材料を入れ中火にして加熱する。
- ⑦ 沸騰したらアナゴを入れて煮る。
- ⑧ 卵を割りほぐし、みりん、塩を加える。
- ⑨ フライパンにサラダ油を敷き、卵を流し入れ薄焼きにする。
- ⑩ 卵を千切りにする。
- ⑪ 貝割れ菜を1 cm幅に切る
- ⑫ 丼にご飯を入れ錦糸卵をのせ、その上にアナゴの甘辛煮を盛る。
- ⑬ 貝割れ菜と山椒をトッピングする。

★アナゴのてんぷら



材料 4人分

アナゴの切身	8切れ	
塩・レモンの絞り汁		
さつまいも	8切れ	
かぼちゃ	8切れ	
ピーマン	8切れ	
パプリカ	8切れ	
A	てんぷら粉	100g
	冷水	160cc
	大根	100g
A	白だし汁	100cc
	醤油	20cc
	みりん	20cc

作り方

- ① アナゴの切身に塩とレモンの絞り汁を振る。
- ② さつまいも、かぼちゃ、ピーマン、パプリカを食べやすい大きさに切る。
- ③ てんぷら粉に冷水を加えてさっと混ぜる。
- ④ 食材を衣に付けて油で揚げる。
- ⑤ 大根をすりおろす。
- ⑥ Aを鍋に入れ温めて天つゆを作る。



★キャベツの酢の物

材料 4人分

キャベツ	200 g
塩	小 1/2
A { 酢	大 1
砂糖	大 1
柚子の皮	少々
柚子の絞り汁	少々
カニカマ	2本

あなごの甘辛煮

作り方

- ① キャベツは食べやすい大きさに切る。
- ② ビニール袋に入れる。
- ③ 塩を振り、少し塩がなじむまで置き、もむ。
- ④ Aを混ぜ合わせ、合わせ酢を作る。
- ⑤ カニカマを半分に切りほぐす。
- ⑥ 水気を絞ったキャベツとカニカマを、合わせ酢で和える。
- ⑦ 柚子の皮を千切りにして水にさらす。
- ⑧ 器に盛りアナゴの甘辛煮と柚子をトッピングする。

★アナゴの吸い物

材料 4人分

アナゴ切身	4切れ
アナゴのアラ	
だし昆布	
生姜	少々
A { 酒	小 1
薄口醤油	小 2
えのき	少々
三つ葉	少々

作り方

- ① アナゴのアラを熱湯に通して臭みを取る。
- ② ザルに上げて湯切りする。
- ③ 鍋に水とだし昆布を入れる。沸騰前に昆布を取り出す。
- ④ アナゴのアラと生姜を入れてだしを取る。
- ⑤ アラを取り出す。
- ⑥ えのきを3等分に切る。
- ⑦ 三つ葉は3cm幅に切る。
- ⑧ だし汁にアナゴとえのきを入れAの調味料を加えて味を調える。
- ⑨ 三つ葉の茎は⑧に入れる。葉は後で盛り付ける。
- ⑩ お椀に盛る。

★柿プリン

材料 4人分

柿	1個
乳	200ccc
はちみつ	大 1
レモン	少々
ゼラチン	2g
ミント	

作り方

- ① 柿の皮と種を取り除きフードプロセッサーにかける。
- ② ①に豆乳とはちみつ、レモンを混ぜ合わせる。
- ③ ゼラチンに水を加えてふやかす。
- ④ ②を人肌に温め③を入れて混ぜる。
- ⑤ 容器に入れ冷蔵庫で冷やす。