



山陰浜田港お魚料理教室



おせち料理

浜田まちづくりセンター

12月16日(木)

海鮮アナゴ寿司

材料	4人分	作り方
米	2合	① 酢飯を作る。 ② A 錦糸卵を作る。 ③ 物相にすし飯をいれ、形を調える。抜く。 ④ ご飯の上に乗せ飾る。 ・ 錦糸卵 ・ 刻みアナゴ ・ 茹で海老 ・ カニかまぼこ ・ 貝割れ菜 ・ 大葉
昆布(5×10)	1枚	
米酢	1/4cup	
砂糖	大2	
塩	小1	
卵	1個	
砂糖	小1/2	
塩	少々	
サラダ油	適量	
きざみアナゴ	120g	
カニかまぼこ	4本	
茹でエビ	適量	
貝割れ菜	少々	
大葉	少々	

ブリの照り焼き

材料	4人分	作り方
ブリ切身	4切れ	① ブリ切り身に軽く塩を振る。 水気をキッチンペーパーでふき取り小麦粉をつける。 ② Aの調味料を合わせておく。 ③ フライパンに油を敷き、①両面を焼く。 ④ 8分目位焼けたら②をまわし入れ少し煮る。
小麦粉	適宜	
油	適宜	
醤油	大2	
酒	大2	
みりん	大2	
砂糖	大1	



ブリの昆布巻き

材料	4人分	作り方
ブリ	4切れ	① 昆布を水に浸して柔らかくする。 ② ①の昆布をふきんで水気をふき取る。15 cm位の長さに切る。 ③ ブリを昆布の横の幅に合わせて切る。 ④ ③の昆布にブリを置き、くるくる巻く。 ⑤ 鍋に④を並べ入れて昆布がかぶる程度の水を入れ、クッキングシートで落としぶたをして煮る。 ⑥ 時々アクを取る。 ⑦ 少し柔らかくなってきたら調味料を加えて更に煮る。
日高昆布	20g	
砂糖	25g	
醤油	30cc	
酒	20cc	
みりん	15cc	
	A	

フライパンで作る伊達巻

材料	4人分	作り方
卵	4個	① フードプロセッサで、はんぺんを滑らかにすりつぶす。 ② ①、溶き卵、調味料を加えて混ぜ合わせる。 ③ フライパンに油を敷き②を流し入れて、アルミ箔をふたがわりにして、極弱火で焼く。 ④ ③をすまきの上に置き、くるくる巻いて形を整えて輪ゴムをして置く。
はんぺん	100g	
砂糖	大2	
みりん	小1	
酒	小1	
塩	少々	
白だし	小1	
サラダ油	適宜	

バトウのフライ・ヨーグルトソース

材料	4人分	作り方
バトウの切身	8切れ	① バトウの切身に塩こしょうを振る。 ② 小麦粉と水でてんぷらの衣を作る。 ③ バトウの身をてんぷらの衣にくぐらせる。 ④ パン粉を付けて油であげる。
塩こしょう	少々	
小麦粉	100g	
水	150cc	
油	適宜	
パン粉	適宜	
ヨーグルト	少々	
レモン汁	少々	

ごぼうのたたき揚げ

材料	4人分	作り方
ごぼう	1/2本	① ごぼうを洗う。 ② 麺棒でたたく。 ③ 5 cm長さに切りそろえる。 ④ 片栗粉を付けてサラダ油で揚げる。油切りをして別皿に取っておく。 ⑤ 調味料を合わせる。 ⑥ フライパンをきれいにして④を戻し⑤を回し入れてからめる。
片栗粉	適量	
サラダ油	適量	
砂糖・醤油	各大2	
みりん	大1	
ごま	適量	

タイの酒蒸

材料	4人分	作り方
タイの切り身	4切れ	① 鯛の両面に軽く塩を振り10分置く。 ② フライパンにだし昆布をひき、鯛を乗せる。 ③ Aの調味料を加えて5分置く。 ④ 蓋をして強火で加熱し、ひと煮立ちしたら弱火にして蒸す。
塩	小1/2	
出汁昆布	100cc	
酒	100cc	
水	適量	
薄口醤油	小1	

紅白なます

材料	4人分	作り方
大根	150g	① 大根、人参を千切りにして塩を振りしんなりするまで置く。 ② ①を絞る。 ③ 砂糖と酢で味付ける。
人参	60g	
塩	小1/2	
砂糖	大1	
酢	大2	
柚子		

さつま芋の甘煮

材料	4人分	作り方
さつまいも	200g	① さつま芋は皮付きのまま1cmの輪切りにする。 ② 水にさらしてアクを取る。 ③ 鍋にさつま芋を入れひたひたの水を入れてクチナシの実、砂糖を加えて形が崩れないように煮る。
水	200cc	
クチナシの実	90g	
砂糖	大3	
塩	少々	

タイのアラ潮汁

材料	4人分	作り方
タイのアラ	600g	① 鯛のアラを水洗いする。 ② ボールにアラを入れ、お湯をかける。ザルに上げる。 ③ 鍋に水を入れ、だし昆布を入れ沸騰前に引き上げる。 ④ 鯛のアラを入れ、だしを取る。 ⑤ アクを取る。 ⑥ 酒、醤油、塩で味を調える。 ⑦ お椀に注ぎ葱と柚子をのせる。
出汁昆布	5cm	
水	800cc	
酒	大1	
塩	少々	
薄口醤油	小1	
葱	少々	
柚子の皮	4枚	

★れんこんの梅和え

材料	4人分	作り方
れんこん	60g	① れんこんは皮をむき薄く切る。
梅干し	少々	② れんこんを熱湯でさっとゆでる。冷水にとり冷ます。
かつお節	少々	③ キッチンペーパーで水気をふき取る。
薄口醤油	少々	④ 梅干しの種を取り包丁でたたき、マヨネーズと混ぜ合わせる。
酢	少々	⑤ ④にかつお節、酢、薄口醤油を加えて味を調える。
マヨネーズ	大 1/2	⑥ れんこんを梅おかかで和える。
水菜		

★干し柿のクリームチーズ和え

材料	4人分	作り方
干し柿	1個	① 干し柿の種を取り開いて3~5mmの色紙切りにする。
クリームチーズ	80g	② クリームチーズをレンジで600W15秒加熱して柔らかくする。
		③ ①②を和える。

★バトウの甘酢漬け

材料	4人分	作り方
バトウ	4切れ	① バトウに塩こしょうレモンの絞り汁を振る。
塩こしょう	少々	② 小麦粉を付けて油で揚げる。
小麦粉	適量	③ 玉ねぎ、パプリカ、ピーマンを2cm位の薄切りにする。
サラダ油	適量	④ 合わせ酢を作る。③を加える。
玉ねぎ	20g	⑤ 揚げばとうを甘酢に漬ける。
パプリカ赤	10g	
パプリカ黄	10g	
ピーマン	10g	
酢	大 3	
砂糖	大 2	
塩	少々	
レモン汁	小 1	

南天、松、ゆずり葉、半月盆、箸置き、お正月用割りばし