



山陰浜田港お魚料理教室

R5年2月16日(木) 浜田総合福祉センター

てまり寿司

材料	4人分	作り方
酢飯	800g	① すし飯は30gに等分する。
◎サラダ海老	4尾	② 剣先イカの足と内臓を取り除く。エンペラーから皮を剥ぐ。
◎イカの刺身	4切れ	③ 胴に包丁を入れて開く。きれいに水洗いをする。
大葉	1枚	④ キッチンペーパーで水気を拭きとり、3cmの5cm角に切る。
◎アナゴのかば焼き	4切れ	⑤ バトウはそぎ切りにして刺身を作る。
◎バトウの刺身	4切れ	⑥ アナゴのかば焼きは3cmの4cm位に切る。
◎カニかまぼこ	20g	⑦ シーチキンとマヨネーズで和える。
シーチキン	20g	⑧ かにかまぼこは2cm位に切り軽くほぐす。
マヨネーズ	少々	⑨ 卵は錦糸卵を作る。
きゅうり	1本	⑩ きゅうりはピーラーで縦に削ぐ。
◎卵	2個	
砂糖	小1	
塩	少々	
だし汁	大1	
サラダ油	適量	
豆苗	少々	
わさび	少々	
サランラップ		

★作りながら説明します。

新わかめとイカの足の酢味噌かけ

材料	4人分	作り方
新わかめ	100g	① わかめをサッと茹でる。冷水にとり、冷やして食べやすい長さに切る。
イカの足	適量	② イカの足を茹でて食べやすい大きさに切る。
味噌	大2	③ からし酢味噌を作る。
砂糖	大2	④ わかめとイカを盛りつけ、酢味噌をかけていただく。
みりん	大1	
酢	大1と1/2	
すりごま	小1	
からし	小1	

吸い物

材料	4人分	作り方
バトウのだし汁	700cc	<ol style="list-style-type: none">① バトウのアラを湯通しして匂いとアクを取り、ザルに上げる。② 鍋に水を入れ沸騰してきたら①と輪切りの生姜を入れる。③ アラを取り出す。アクを取る。④ バトウの切身に塩と酒を少々振り置く。15分位置く。⑤ バトウの身をザルに並べ、熱湯をサッとかける。⑥ 調味料を入れて味を調える。⑦ バトウの切身と舞茸を入れてひと煮たちさせる。⑧ お椀に盛る。柚子の皮と豆苗をトッピングする。
生姜	少々	
バトウの切身	4切れ	
薄口醤油	小2	
酒	小2	
塩	少々	
根昆布だし		
まいたけ	適量	
豆苗	少々	
柚子の皮	少々	

サゴシのムニエル・梅バターソースかけ

材料	4人分	作り方
サゴシ	4切れ	<ol style="list-style-type: none">① サゴシを三枚おろしにする。② 切身に塩こしょうをする。③ キッチンペーパーで拭きとり、小麦粉を付ける。④ フライパンにサラダ油を回し入れ、魚の両面を焼く。⑤ ソースを作る。⑥ 梅干しは種を取り除き包丁でたたく。⑦ 弱火にしてフライパンを温め、バターを溶かして酒と梅干しを加えて炒める。⑧ 付け合わせを作る。⑨ ほうれん草を茹でて冷水にとり、絞って3cm幅に切る。⑩ ピーナッツと和える。⑪ ミニトマトを半分に切る。
塩・こしょう	少々	
小麦粉	適量	
サラダ油	適量	
梅干し	3個	
バター	30g	
酒	大2	
ほうれん草	1束	
ピーナッツ	大1	
ミニトマト	2個	

いちご大福

材料	16個分	作り方
白玉粉	200g	<ol style="list-style-type: none">① ボウルに白玉粉、砂糖、水を入れよく混ぜる。② ラップをしてレンジで600W3分、取り出してよく混ぜる。③ 半透明だったらもう2分加熱する。④ いちごを洗ってヘタを取っておく。⑤ あんを30gを16個作る。⑥ いちごをあんで包む。⑦ 片栗粉をバットに敷く。⑧ おもちを16等分する。⑨ いちごを包んだあんをもちの生地を広げて包む。
砂糖	100g	
水	260g	
いちご	16個	
白あん	500g	
片栗粉		