



山陰浜田港お魚料理教室・おせち料理

鯛とアナゴとぶりとバトウを使ったメニュー



R5 年 12 月 21 日（水）浜田総合福祉センター

🍱 アナゴのちらし寿司

材料	6 人分	作り方
すし飯	900g	① 米を洗いザルに上げる。
焼きアナゴ	1/2 尾	② ご飯を炊く。
酒	大 1	③ 干し椎茸を水に戻す。2 cm位の千切りにする。
卵	1 個	④ 人参をさがきにする。
砂糖	小 1	⑤ 牛蒡をさがきにする。
塩	少々	⑥ 鍋に③④⑤だし汁、B 調味料を加えて煮る。
油	少々	⑦ C 錦糸卵を作る。
干し椎茸	3 枚	⑧ 焼きアナゴを 1 cm幅に切る。
人参	1/4 本	⑨ A お皿に並べてお酒を振りラップをしてレンジ 600W30 秒加熱する。
牛蒡	1/4 本	⑩ サラダ海老に酒を小 2 振りレンジ 600W30 秒加熱する。
醤油	大 1/2	⑪ 炊き上がったご飯に⑥をのせ寿司酢を回し入れちらし寿司を作る。
砂糖	大 1/2	⑫ 物相にすし飯を入れる。アナゴ、海老、錦糸卵、豆苗を飾る。
みりん	大 1/2	
酒	大 1/2	
サラダ海老	6 尾	
酒	小 2	

🍱 パイナップル缶入りきんとん

材料	6 人分	作り方
さつまいも	300g	① さつまいもの皮を厚めに剥き、輪切りにして水に浸してアクを抜く。
クチナシの実	1 個	② 鍋にさつまいもとクチナシの実を入れ、ひたひたの水を加えて煮る。
砂糖	大 1	③ 柔らかくなったらザルに上げ湯切りをして鍋に戻し水分を飛ばしてつぶす。
パイナップルの汁	50cc	④ つぶしたさつまいもにパイナップルの汁を加えて混ぜる。
パイナップル	50g	⑤ パイナップルを 5~7mm角に切る。
塩		⑥ 塩少々加えて混ぜ合わせる。

🍱 鯛のポワレ

材料	6 人分	作り方
鯛の切身	6 切れ	① 鯛の切身に塩こしょう、酒を振る。
塩こしょう	少々	② フライパンにオリーブ油を敷、鯛の皮面から焼く。
お酒	大 2	③ 皮がパリッと焼けるようにフライ返しで押さえ焼きにする。
オリーブ油	適量	④ 裏返しして焼く。

鯛の吸い物		
材料	6 人分	作り方
鯛のアラ 水 だし昆布 塩 薄口醤油 紅白団子 ほうれん草 干しわかめ 柚子の皮	適量 900cc 5 cm 少々 大 1 各 6 個 少々 少々 少々	① 鯛のアラを湯通ししてアクや匂いを取る。 ② 鍋にだし昆布を入れ 30 分位置く。 ③ 中火にし、沸騰前に昆布を取り出す。 ④ ③に①を入れてだしを取る。アラを取り出す。アクも取る。 ⑤ ④に塩と薄口醤油を加えて味を調える ⑥ ほうれん草を茹でる。2 cm幅に切りそろえる。 ⑦ わかめを水に戻す。 ⑧ お椀にほうれん草、団子を盛りだし汁を注ぐ。 ⑨ 柚子の皮を飾る。
伊達巻		
材料	6 人分	作り方
卵 はんぺん 砂糖 みりん 酒 薄口醤油 根昆布だし 水 サラダ油	5 個 1 枚 大 2 大 2 大 2 小 1 小 2 大 2 適量	① A の材料をすべて合わせブレンダーでドロドロにする。 ② フライパンを弱火で温めて油を敷いて卵液を流し込む。 ③ 蓋(アルミ箔)をして弱火で焼く。上の表面が乾いた状態になったらひっくり返す。 ④ 簀巻きの上に置き巻く。輪ゴムをして、冷蔵庫内で冷やす。 フードプロセッサの代わりにミキサーかブレンダーでもよい。
バトウのフライ&人参ドレッシング		
材料	6 人分	作り方
バトウ切身 塩こしょう 小麦粉 小麦粉 水 パン粉 サラダ油 グリーンリーフ ミニトマト	6 切れ 少々 少々 大 4 大 5 適量 適量 少々	① バトウの切身に塩こしょうをする。 ② A①に少々小麦粉を付ける。 ③ B 小麦粉と水を合わせる。 ④ バトウを B につけパン粉をつける。 ⑤ フライパンに油を入れ④を揚げる。 人参ドレッシングを作る 人参 1 本 玉ねぎ 1/4 個 オリーブ油 50cc 酢 50cc 薄口醤油小 2 塩少々 はちみつ小 1

🍷ぶりの照り焼き

材料	6 人分	作り方
ぶりの切身	6 切れ	① ぶりに塩を少々振る。
塩	少々	② ①の水分をキッチンペーパーで拭きとる。
小麦粉	適量	③ 小麦粉を軽くつける。
サラダ油	適量	④ A の調味料を合わせておく。
醤油	大 3	⑤ フライパンに油を回し入れ、ぶりを並べ入れ両面を焼く。
酒	大 3	⑥ 7 分目位焼いたら調味料を加えてからめる。
みりん	大 3	
砂糖	大 2	
南天の葉		

🍷紅白なます

材料	10 人分	作り方
大根	250g	① 大根、人参の皮をむく。3 cm長さの薄い短冊切りにする。
人参	120g	② 塩を振り 15 分位置く。
塩	小 1/2	③ A の調味料を合わせる。
酢	1/2cup	④ 柚子の皮を千切りにする。
砂糖	40g	⑤ 大根、人参の水気を絞る。
薄口醤油	大 1/2	⑥ 甘酢に付ける。
水	1/2cup	
昆布	5 cm	
柚子の皮	少々	
鷹の爪		
柚子カップ		

🍷たたき牛蒡の甘辛煮

材料	4 人分	作り方
牛蒡	1 本	① 牛蒡は洗って 3~4 cm位の長さに切り、綿棒でたたく。
人参	1/4 本	② 人参は 3~4 cmの長さに切り、拍子切りにする。
片栗粉	適量	③ ビニール袋に②③を入れて片栗粉を少し加えて振る。
油	適量	④ フライパンにサラダ油を 0.5mm位入れて温める。
酒	大 2	⑤ 片栗粉をふるって人参、牛蒡をからりと揚げる。油切りをする。
みりん	大 1	⑥ 鍋に A 調味料を入れ弱火にして砂糖を溶かす。ぷくぷくと泡がたったら火
砂糖	大 2	を止め揚げ人参と牛蒡を入れてからめる。
酢	大 1	⑦ ごまをふる。
薄口醤油	大 1	
白ごま	少々	

