

山陰浜田港お魚料理教室

R8年6月20日(土)

鰹を使ったメニュー

浜田総合福祉センター

鰹のたたき (鰹の三枚おろし)

材料	6人分	作り方
鰹	6尾	① 鰹の鱗を取る。裏と表のゼイゴを削ぎ取る。
生姜	30g	② 頭を落とす。
大葉	6枚	③ 腹を開ける。内臓を取り出す。腹をきれいに洗う。
白ネギ	4cm	④ 中骨にそっておろす。反対側も中骨にそっておろす。
青葱	2本	⑤ 腹の骨を削ぎ取る。皮を剥ぐ。血合いを切り落とす。
醤油	小3	⑥ 生姜はすりおろす。白葱はみじん切りにする。青葱は小口切りにする。大葉は千切りにして小口切りにする。
<u>刺身のケン</u>		
大葉	6枚	⑦ 鰹の身を刺身風に切る。生姜、白ネギ、大葉、葱、醤油を刺身の上に乗せて包丁でたたく。
大根	適量	
人参	少々	⑧ 皿に鰹のたたきを盛る。刺身のケンを添える。醤油をつけて頂く。
貝割れ菜	少々	
醤油		

鰹フライ (小鰹の背開き)

材料	6人分	作り方
小鰹	6尾	① 鱗とゼイゴを取る。頭を切り落とす。
塩こしょう	少々	② 背から切込みを入れて中骨にそって包丁を滑らせる。
小麦粉	大6	③ 腹側の皮と身を完全に切り離さず蝶のように開き、中骨と腹骨を取る。
水	大8	④ 塩こしょうをする。
パン粉	適量	⑤ 小麦粉、水を混ぜ合わせてバッタ液を作る。
サラダ油	適量	⑥ 鰹をバッタ液にからめてパン粉を付け、油で揚げる。

野菜サラダ (鰹フライの付け合わせ)

材料	6人分	作り方
サニーレタス	3枚	① 赤玉ねぎは薄切りにし水にさらす。ザルに上げ水切りをする。
赤玉ねぎ	少々	② サニーレタスは食べやすい大きさにちぎり水にさらす。水切りをする。
トマト	少々	③ トマトはサイコロ切りにする。
わらびの酢漬け	少々	④ 鰹フライにサラダを添える。
<u>キャロットラペ</u>		⑤ キャロットラペを作る。人参を千切りにする。調味料を混ぜ合わせます。
・人参	2本	
・簡単酢	大2~3	
・オリーブ油	小2	
・塩こしょう	少々	

タルタルソース		⑥ 玉ねぎはみじん切り、キュウリは粗みじん切り、茹で卵は粗みじん切りにする。調味料で和える。
・玉ねぎ	1/4 個	
・きゅうり	1/2 本	
・ゆで卵	2 個と 1/2	
・マヨネーズ	大 5	
・酢	大 1	
・塩こしょう	少々	

鰹の玉ねぎスープ

材料	6 人分	作り方
鰹のアラ	適量	① 沸騰した湯の中にアラを入れザルに引き上げる。
生姜	少々	② 鍋に水を入れる。沸騰したら①のアラを入れ更にだしを取る。アラは引き上げる。
コンソメ	小 1/2	③ コンソメと薄口醤油、生姜で味を調える。梅汁を少し加える。
薄口醤油	小 1	④ 玉ねぎは皮を剥き丸ごとレンジで加熱して柔らかくする。
梅汁	少々	⑤ お碗に玉ねぎを入れ、スープを注ぐ。
玉ねぎ	小 6 個	⑥ 貝割れ菜をトッピングする。
貝割れ菜	少々	

冷凍バナナスムージ

材料	6 人分	作り方
豆乳	150cc	① バナナをジッパー袋に入れて手でもんでつぶす。
無糖ヨーグルト	150 g	② 豆乳、ヨーグルト、はちみつ、レモンの絞り汁を混ぜ合わせる。
バナナ	2 本	③ 冷凍する。
レモン	小 2	④ ジェラート状にして器に盛りいちごジャムとミントを飾る。
はちみつ	大 3	
いちごジャム	適量	
ミントの葉	6 枚	