



山陰浜田港お魚料理教室

ノドグロと有機野菜を使ったメニュー

令和 8 年 9 月 16 日(水)

浜田市総合福祉センター

焼きノドグロの炊き込みごはん

材料	4 人分	作り方
米	1.5 合	① 米を洗う。
だし昆布	3～4 cm	② のどぐろを三枚おろしにする。鱗を取り、頭を落として内臓を取り除き、きれいに洗う。中骨にそって包丁を入れておろす。
ノドグロ	4 尾	③ 塩を軽く振る。10 分ほど置き、キッチンペーパーで水気を拭きとり、ガスオーブンで焼く。(200℃～230℃)
塩	少々	④ のどぐろのアラに熱湯をかけ、臭みを取る。(オーブンで焼いても良い)
醤油	小 2	⑤ 生姜は輪切りにして置く。
酒	小 2	⑥ 炊飯器に洗い米、水、調味料を入れる。生姜、焼いたノドグロの切り身、アラ、昆布をのせてスイッチを入れる。
白だし	小 2	
生姜	少々	
かぼすの皮		

ノドグロのから揚げ・いちじく入り甘酢かけ

材料	4 人分	作り方
ノドグロ	4 尾	① ノドグロの鱗を取り、頭を付けたまま腹に包丁を入れ内臓とエラを取り出し、きれいに洗う。キッチンペーパーで水分をふき取り、塩こしょうを振る。
塩こしょう	少々	② フライパンにサラダ油を入れ 170℃くらいに温めて、片栗粉をつけて揚げる。
片栗粉	大 2	③ 赤玉ねぎ、ピーマンを薄い千切りにする。塩を少々振り、しんなりさせる。
サラダ油	適量	④ いちじくの皮を剥き、サイコロ状に切る。
水	大 2	⑤ A の調味料を混ぜ合わせ、甘酢を作り、③の野菜と④のいちじくを加える。
酢	大 2 と小 1	⑥ ノドグロの上に甘酢をかける。ビキーニョのピクルスをのせる。
醤油	小 2	
砂糖	小 2	
赤玉ねぎ	1/3 個	
ピーマン	1/2 個	
いちじく	1～2 個	
ビキーニョ	4 個	

小松菜ときのこの卵とじ

材料	4 人分	作り方
小松菜	170g	① しめじの石付きを切り落とす。
しめじ	1/2 袋	② 小松菜を 3 cm位の長さに切る。
卵	2 個	③ 卵は割り溶いておく。
中華スープの素	小 2	④ フライパンにサラダ油を入れ③の卵を流し、スクランブル風にして別容器に取っておく。
みりん	大 1 と小 1	⑤ フライパンにサラダ油を敷きしめじ、小松菜を炒める。調味料を加えて味を調える。最後に④の卵を入れサッと炒める。
醤油	小 1	
サラダ油	適量	

ミニチンゲン菜のナムル・甘味噌添え(ノドグロのから揚げに添える)

材料	4 人分	作り方
ミニチンゲン菜	170g	① ミニチンゲン菜は 3～4 cm幅に切りそろえる
塩	少々	② お湯が沸騰したら、塩をひとつまみ入れる。
にんにく	少々	③ 茎から先に入れて茹でる。冷水に取り、水気を絞る。
ごま油	小 1	④ ③に A の調味料を加えて和える。
白ごま	少々	⑤ 甘味噌だれの調味料を合わせて、レンジで 600W30 秒加熱する。
<u>甘味噌だれ</u>		
味噌	大 1/2	
酒	小 2	
みりん	小 2	
砂糖	大 1 と小 1	
水	大 1 と小 1	
<u>付け合わせ</u>		
いちじく		

ノドグロのアクアパッツァ

材料	4 人分	作り方
ノドグロ	4 尾	① ノドグロの鱗を取り、腹から肛門まで包丁を入れ、内臓とエラを取り出し、水洗いし、両面に塩を振る。
あさり	170g	② ミニトマトはヘタを取って、水洗いしておく。
ミニトマト	8 個	③ 青ねぎを小口切りにする。にんにくは半分に切り、芯をとっておく。
にんにく	少々	④ ノドグロをキッチンペーパーで水気を拭きとっておく。
オリーブ油	大 3	⑤ フライパンにオリーブ油、にんにく、ノドグロを入れ、加熱させ、両面焼き色をつける。
白ワイン	70cc	⑥ ミニトマト、あさり、A の調味料を加え、蓋をして弱火で 5 分ほど蒸す。
水	50cc	⑦ スープを味見して、味を調える。
白だし	小 2	⑧ 皿に盛り付け、青ねぎをかける。
塩こしょう	少々	
青ねぎ	少々	