

山陰浜田港お魚料理教室



鯖を使ったメニュー

R7 年 6 月 14 日 (土)

浜田総合福祉センター

●焼き鯖のちらし

材料	6 人分
米	3 合
だし昆布	少々
A 鯖の三枚おろし	3 枚
A 酒	大 1
A 塩	小 1
B 干し椎茸	2 枚
B 人参	50g
B ごぼう	50g
B 油揚げ	1 枚
B 酒	大 2
B みりん	大 2
B 醤油	大 2
B 砂糖	大 1
C 酢	75cc
C 砂糖	45g
C 塩	12g
D 卵	2 個
D みりん	大 1/2
D 塩	少々
D 油	少々
大葉	6 枚
新生姜	少々
桜でんぶ・もみのり	

作り方

- ① ご飯はだし昆布を入れて少し固めに炊く。
- ② A 鯖は三枚おろしにする。
- ③ A 鯖に塩と酒を振って 10 分位置く。(冷蔵庫内に入れておく)
- ④ B 干し椎茸は水に戻し細く切る。
- ⑤ B 人参はさがきにする。
- ⑥ B ごぼうはさがきにする。
- ⑦ B 油揚げは油抜きして細く切る。
- ⑧ 鍋に水 100cc 入れ材料 B と調味料 B を加えて煮る。
- ⑨ A 鯖をガスオーブン 230℃で 10 分位焼く。
- ⑩ D 卵、塩、みりんを混ぜ合わせてフライパンに油を敷き錦糸卵を作る。
- ⑪ C 合わせ酢を作る。
- ⑫ 新生姜、大葉を千切りにする。
- ⑬ 焼き鯖の小骨を取り除く。大きめにほぐす。
- ⑭ ごはんに合わせ酢、野菜の具、新生姜を混ぜ合わせる。
- ⑮ お皿に酢飯を盛り、塩サバ、錦糸卵、大葉、桜でんぶ、もみのりをトッピングする。

●鯖のみそ煮

材料	6 人分
A 鯖の切身	3 枚
B 生姜	少々
B 味噌	大 4
B 酒	大 6
B 醤油	大 1
B 砂糖	大 3
B 水	500cc
オクラ	6 本

作り方

- ① A の鯖は二枚おろしにする。
- ② B の材料を鍋に入れて煮たてる。
- ③ 鯖の皮目に飾り包丁を入れる。
- ④ 皮目を上にして入れる。落し蓋をして煮る。
- ⑤ オクラは茹でる。

●鯖の油淋鶏風

材料	6人分
A 鯖三枚おろし	3枚
A 塩こしょう	小2
A 酒	少々
A 片栗粉	大2
A サラダ油	適量
B にんにく	少々
B 生姜	少々
B 酢	
B 砂糖	
B 醤油	
B ゴマ油	
B 新玉ねぎ	
B 青葱	
付け合わせ野菜	
サニーレタス・水菜・トマト	

作り方

- ① A 鯖は三枚おろしにする。
- ② 鯖の切身に塩こしょう、酒を振る。
- ③ A 片栗粉を付ける。
- ④ A フライパンにサラダ油を 0.3～0.5 の高さ位に入れ③を揚げ焼きにする。
- ⑤ B にんにく、しょうがをすりおろす。
- ⑥ B 新玉ねぎをみじん切りにする。
- ⑦ B 青葱を小口切りにする。
- ⑧ B の調味料と④～⑥を合わせる。

●鯖のアラ汁

材料	6人分
鯖のアラ	適量
だし昆布	5cm
A 酒	大2
A 薄口醤油	大1
A 生姜	少々
青葱	少々
かまぼこ・えのきだけ	

作り方

- ① アラに熱湯をかけて臭みを取る。
- ② 鍋に水とだし昆布を入れ、だしを取る。昆布を取り出してアラを入れさらにだしを取る。アラを取り出す。
- ③ A の調味料とえのきだけを入れて味を調える。
- ④ お椀にかまぼこ葱を入れて汁を注ぎ入れる。

●レモンゼリー

材料	6人分
A 水	500cc
A レモン汁	50cc
A 砂糖	60g
A 粉寒天	3g
レモンの輪切り	6枚
生クリーム	10g
ミント	6枚

作り方

- ① 鍋に A の材料をすべて入れて沸騰させる。
- ② 粗熱をとり容器に入れて冷やす。
- ③ 固まったらレモンの輪切り、生クリーム、ミントを飾る。