



山陰浜田港お魚料理教室

レンコ鯛を使ったメニュー

令和7年9月18日(木)

浜田総合福祉センター

●海鮮パエリア

材料 5人分

米	350g
レンコ鯛のだし汁	500cc
A 玉ねぎ	1/2 個
A ニンニク	少々
A 塩	少々
A オリーブ油	大1
B カレー粉	小1
B パプリカパウダー	小1
B コンソメ	小1
C レンコ鯛の切身	1尾
C オリーブ油	小1
D シーフードミックス	100g
D お酒	大1
ミニトマト	6個
コリンキー	50g
塩・黒こしょう	
パセリ	

—下準備— ※レンコ鯛のだし汁はスタッフが用意します！

- ① C レンコ鯛を三枚おろしにし、塩こしょうをし、フライパンにオリーブ油を入れ焼く。別容器に取っておく。
- ② D 冷凍シーフードミックスは 3% 塩水につけて解凍する。水切りをしてペーパーで水気を取る。
- ③ A 玉ねぎ、にんにくを粗みじん切りをしてフライパンにオリーブ油を入れ炒め、塩で味を調える。
- ④ ミニトマトは半分に切る。
- ⑤ コリンキーは皮をむいて 4~5 cm の拍子切りにする。
- ⑥ パセリはみじん切りにして水にさらしてキッチンペーパーに包み水気を絞る。
- ⑦ ②のシーフードミックスにお酒を振り炒める。別容器に取っておく。

手順

- ① フライパンにだし汁を入れる。
洗わない米を入れ、炒めた玉ねぎを入れる。
調味料 B を入れ、ミニトマト、コリンキーを並べ入れる。
塩、黒コショウを少々振る。
- ② 火をつけて沸騰したら蓋をして弱火で 15 分炊く。
レンコ鯛とシーフードミックスを入れて 5 分くらい炊いたあと蒸らす。

●レンコ鯛のムニエル・ドレッシングかけ

材料 5人分

A レンコ鯛の切身	1尾
A 塩こしょう	少々
A 小麦粉	大3
A サラダ油	適量
A 酒	大3
A 水	大2
B ラッキョウ酢	50cc
B 練からし	小1
B サラダ油	40cc
B 藻塩	小3/4
かぼす	

- ① 三枚おろしにし食べやすい大きさに切ったレンコ鯛に塩こしょう・小麦粉をまぶす。
フライパンにサラダ油を入れ、中火で温めてレンコ鯛を皮目から焼き、両面焼く。
- ② 酒と水を加えて蓋をして蒸す。
- ③ B の調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ④ レンコ鯛のムニエルにドレッシングをかける。
- ⑤ 薄切りにしたかぼすを飾る

●茄子の照り焼き&サラダ

材料 5人分

A 茄子	3本
A サラダ油	大4
B 醤油	大2
B 砂糖	大1
B 酒	大2
B みりん	大1
付け合わせ野菜	
サニーレタス	
赤玉ねぎ	
かぼちゃ	
ドレッシング	

作り方

- ① A 茄子のヘタを取り、縦半分に切る。
- ② A 茄子の皮目に斜めに5mm間隔で浅く切込みを入れる。
- ③ A 茄子を5分くらい水に浸し、アクを取る。
水切りをして、キッチンペーパーでふき取る。
- ④ B たれの調味料を合わせておく。
- ⑤ A フライパンにサラダ油を入れ中火で熱して、茄子の皮面から先に焼く。両面を焼いたらたれを入れて煮絡める。

●レンコ鯛の吸い物

材料 5人分

レンコ鯛のアラ	適量
根昆布だし	大1
A 酒	大2
A 薄口醤油	大2
A 生姜	少々
A 塩	少々
エリンギ	少々
かぼす	

作り方

- ① アラに熱湯をかけて臭みを取る。
- ② 鍋に水を入れ沸騰したら①のアラを入れてだしを取る。
- ③ エリンギは縦に薄切りにする。
- ④ A 調味料を加えて味を調える。
- ⑤ 薄く切ったかぼすを入れる。

●パンナコッタ

材料 5人分

豆乳	200cc
豆乳生クリーム	100cc
粉ゼラチン	5g
水	30cc
グラニュー糖	30g
バニラエッセンス	
ブルーベリージャム	
ミント	6枚

作り方

- ① 水30ccに粉ゼラチンを浸しておく。
- ② 鍋に豆乳、生クリーム、グラニュー糖を加えて40℃くらいに温めて①を加えて溶かす。
- ③ 粗熱が取れたら容器に入れ冷蔵庫内で冷やし固める。
- ④ ブルーベリージャムをトッピングする。