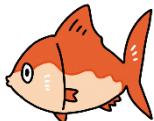


山陰浜田港お魚料理教室・おもてなし料理



カマスとレンコ鯛とバトウを使ったメニュー

R7年12月20日(土) 浜田総合福祉センター

★カマスの野菜巻きフライ

材料	6人分	作り方
カマス	6尾	① カマスを三枚おろしにする。
塩こしょう	少々	② ①に塩こしょうと酒をふりかける。
酒	少々	③ ごぼう、人参、生姜はカマスの幅に合わせて切り、千切りにして茹でる。
梅肉	少々	
ごぼう	30g	④ 水と小麦粉を合わせ混ぜ、バッター液を作る。
人参	30g	⑤ カマスの尾の方に大葉、梅肉、ごぼう、人参、生姜をのせてくるくる巻き、爪楊枝で止める。
生姜	少々	
大葉	6枚	⑥ バッター液をつけ、パン粉を付けて油で揚げる。
小麦粉	50g	⑦ 爪楊枝を取り、半分に切る。
水	75cc	⑧ 明太ソースを作る。明太の薄皮を取りほぐす。マヨネーズ、牛乳、めんつゆを加えて混ぜ合わせる。
パン粉	適量	
サラダ油	適量	
明太子	1/2切れ	
マヨネーズ	大1と1/2	
牛乳	大1	
めんつゆ	小1	

★バトウときのこのグラタン

材料	6人分	作り方
バトウ	6切れ	① バトウは食べやすい大きさに切り、塩こしょうを振る。
塩こしょう	少々	② フライパンに油を敷き、バトウを両面焼く。
サラダ油	適量	③ しめじは石付きを取り、食べやすい大きさに切る。
しめじ	1/2袋	④ 玉ねぎは薄切りにする。
玉ねぎ	1/4個	⑤ ほうれん草は2cm幅位に切る。
ほうれん草	1/4袋	⑥ ベーコンは食べやすい大きさに切る。
ベーコン	30g	⑦ フライパンにサラダ油を敷き、しめじ、玉ねぎ、ベーコンを入れて炒める。
サラダ油	適量	
白ワイン	大1	⑧ 豆乳に小麦粉を混せてよく混ぜる。
薄力粉	20g	⑨ ⑦にバターと⑧とほうれん草、白ワインを加えて混ぜ合わせる。
バター	20g	⑩ トロミが出るまで焦がさないように混ぜ合わせる。
豆乳	300cc	⑪ 容器に入れてチーズをのせる。
とろけるチーズ	適量	⑫ 250℃で5分くらい焼く。

★レンコ鯛のアクアパッツア

材料	6人分	作り方
レンコ鯛	2尾	① レンコ鯛の鱗、頭、内臓を取り除き3等分に切る。
塩こしょう	少々	② ①に塩こしょうをする。
オリーブ油	大2	③ アサリはきれいに洗い3%の塩水漬けて砂抜きをする。
にんにく	少々	④ 玉ねぎはくし切りにする。
玉ねぎ	1個	⑤ ミニトマトは半分に切る。ブロッコリーは小房に分ける。
ミニトマト	12個	⑥ パプリカは縦半分に切り、種を取り除いて乱切りにする。
パプリカ黄	1/2個	⑦ フライパンにオリーブ油を回し入れ、にんにくを入れて炒めて香りを出す。
アサリ	250g	⑧ にんにくを取り出してレンコ鯛を入れて両面焼く。
水	100cc	⑨ フライパンの端に玉ねぎを置く。
白ワイン	50cc	⑩ 水、白ワイン、アサリ、ミニトマト、パプリカ、ブロッコリーを入れ、蓋をして沸騰したら煮えたか確認して火をとめる。味を調える。
ブロッコリー	1/4株	

★レンコダイのアラ入り澄まし汁

材料	6人分	作り方
レンコダイのアラ	適量	① レンコダイのアラに熱湯をかけて臭みを取る。
ラ	5cm	② 鍋に水、だし昆布を入れて火にかける。
だし昆布	大1	③ 沸騰直前にだし昆布を取り出し、沸騰したら①のアラを入れて出汁を取る。
薄口醤油	900cc	④ 生姜の輪切りを入れ、薄口醤油で味を調える。
水	少々	⑤ お椀に注ぎ入れ、三つ葉と柚子をのせる。
生姜	少々	
三つ葉	少々	
柚子の皮		

★リースおにぎり

★柚子大根

★黒豆入りきんとん