



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。