



山陰浜田港お魚料理教室

カレイを使ったメニュー

R7年11月20日(木)
旭町和田まちづくりセンター

作り方

●カレイの煮付け

材料	6人分
カレイ	2尾
A 水	400cc
A 酒	大 6
A みりん	大 4
A 砂糖	大 2
A 醤油	大 4
生姜	適量
ごぼう	1本
すだち	2個

- ① カレイの鱗を取り、頭を落とす。内臓を取り出してきれいに洗う。1尾を3等分にする。
- ② カレイの切身の表面に飾り包丁を入れる。
- ③ 生姜は皮を剥いて薄切りにする。
- ④ ごぼうはきれいに洗い4~5cm幅に切る。
- ⑤ フライパンか鍋にAの調味料を合わせ入れ、生姜、カレイの切身、ごぼうを入れて火をつける。
- ⑥ 沸騰したら中火にして落し蓋をして煮る。
- ⑦ すだち1個を輪切りで3等分する。

●カレイのムニエル・野菜あんかけ

材料	6人分
A カレイの切身	6枚
A 塩こしょう	少々
A 小麦粉	大 3
A サラダ油	適量
B 玉ねぎ	1/2個
B 人参	1/4本
B 干し椎茸	2枚
B しめじ	1/4袋
B 水菜	少々
C だし汁	600cc
C 薄口醤油	大 2
C 酒	大 2
C みりん	大 2
水溶き片栗粉	
片栗粉	大 2
水	大 4
D 柚子の絞り汁	少々

作り方

- ① カレイの切身に塩こしょうを振りかける。
- ② カレイに小麦粉を付ける。
- ③ フライパンにサラダ油を5mm位の高さまで入れ、カレイを揚げ焼きにする。
- ④ 玉ねぎはくし切り、人参は薄い拍子切り、しめじは石付きを切り落とす。水菜は3cm位の長さに切る。
- ⑤ 干し椎茸は水に浸してもどし、千切りにする。
- ⑥ だし汁に玉ねぎ、人参、しめじ、椎茸を入れて煮る。軟らかくなったらCの調味料加えて味を調える。
- ⑦ 沸騰させて水溶き片栗粉を回し入れる。
- ⑧ 最後に柚子の絞り汁を入れる。

●大根と柿のサラダ

材料	6人分
大根	200g
柿	1個
B レモン汁	大2
B オリーブ油	小2
B はちみつ	小2
B 塩	小1/2
B 黒コショウ	少々
豆苗	少々

作り方

- ① 大根の皮を剥き、薄いいちょう切りにする。
- ② 富有柿の皮を剥き、種を取り除き6等分にして、いちょう切りにする。
- ③ Bの調味料を合わせ混ぜる。
- ④ ③に大根、柿を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 豆苗をトッピングにする。

●カレイの吸い物

材料	6人分
A カレイの身	1尾
A 酒・塩	少々
A 片栗粉	適量
B 水	800cc
B 生姜	適量
B 味噌	30g
B 白だし	大1
C 青ねぎ	適量
C 柚子の皮	少々

作り方

- ① カレイの身に塩と酒を振りかける。
- ② キッチンペーパーで水気を拭き、片栗粉を付ける。
- ③ 鍋に水を入れて加熱させる。沸騰したら②を加えてサッと茹でて取り出す。
- ④ 生姜は皮を剥き、薄切りする。
- ⑤ 青葱は小口切りにする。
- ⑥ 鍋に B の調味料を入れ加熱する。③のカレイを加え、味を調える。青ねぎと柚子の皮をトッピングする。

●一口スイートポテト

材料	25個分
さつまいも	500g
A 無塩バター	20g
A 砂糖	大4
A 生クリーム	50cc
B 卵黄	1個分
B はちみつ	少々
黒ゴマ	少々

作り方

- ① さつまいもの皮を剥き輪切りにして水につける。
- ② さつまいもをレンジ 600Wで8分加熱する。
- ③ さつまいもをマッシャーでつぶす。
- ④ 無塩バター、砂糖、生クリームを加えて更につぶす。
- ⑤ 25等分する。
- ⑥ つやを出すために卵黄とはちみつを混ぜたものを塗る。
- ⑦ 黒ゴマをトッピングする。