



# 山陰浜田港お魚料理教室

バトウを使ったメニュー

R8年1月15日(木)

浜田総合福祉センター

## ●バトウ入りクリーム・シチュー

作り方

材料	4人分
A バトウ	2尾
A 塩・こしょう	少々
A 小麦粉	大2
A サラダ油	適量
B 白菜	500g
B 玉ねぎ	200g
B 人参	3/4本
B しめじ	1/4袋弱
B ブロccoli	1/4株弱
B 水	400cc
B コンソメ	1個半
C 牛乳	400cc
C 小麦粉	大3
C バター	40g
C 塩こしょう	少々

### Aの準備

- ① バトウを三枚おろしにする。
- ② 塩こしょうする。小麦粉を付ける。
- ③ フライパンにサラダ油を適量入れてバトウの皮面から焼き、両面を焼く。

### Bの準備

- ① 白菜は繊維を断ち切るように2~3cm幅に切る。
- ② 人参は乱切りにする。玉ねぎは一口大に切る。
- ③ しめじは石付きを切り落としてほぐしておく。
- ④ ブロccoliは小房にして茹でておく。
- ⑤ 鍋に①②③の野菜と水、コンソメを入れて煮る。

### Cの準備

- ① 牛乳に小麦粉を加えてよく混ぜる。

### 最後の仕上げ

- ① 柔らかくなった野菜にバターを入れる。
- ② Cの牛乳と小麦粉を混ぜ合わせたものを加えてトロミが出るまで混ぜる。塩こしょうで味を調える。ブロccoliを入れる。

## ●バトウと野菜のマリネ

材料	6人分
A バトウ	2尾
A 塩こしょう	少々
A 小麦粉	大2
A サラダ油	適量
B 玉ねぎ	1/3個
B 人参	1/5本
B 赤大根	少々
B 貝割れ菜	1/4袋
B 柚子の皮	少々
C 柚子の絞り汁	大1
C 酢	大3
C 塩	小1/3
C 砂糖	大1~2
C オリーブ油	大3

作り方

### Aの準備

- ① バトウを三枚おろしにして塩こしょうをして小麦粉を付ける。フライパンにサラダ油を適量入れて両面を焼く。

### Bの準備

- ① 玉ねぎは薄切り、人参、赤大根は薄い拍子切り、貝割れ菜は根を切り取り半分に切る。柚子の皮は適量千切りにする。

### Cの準備

- ① 柚子の絞り汁、酢、塩、砂糖を混ぜ合わせ少しづつオリーブ油を加えながら混ぜ合わせる。
- ② Bの野菜を漬け込みしんなりさせておく。

### 最後の仕上げ

- ① 全ての食材を合わせる。

## ●バトウのアラだし入り炊き込みご飯

材料	6人分
米	2合
バトウのだし汁	2合分
ごぼう	1/4本
人参	少々
干し椎茸	2枚
醤油	大2
酒	大1
みりん	大1
だし昆布	5cm

### 作り方

- ① 米を洗う。
- ② ごぼう、人参をさがきにする。
- ③ 干し椎茸は水に浸してもどし小さめに切る。
- ④ 炊飯器に米、調味料、水を目盛りまで入れてスイッチを入れる。

## ●小豆入りコーヒーゼリー

材料	6人分
インスタントコーヒー	500cc
砂糖	40g
茹で小豆	1/2cup
寒天パウダー	4g
生クリーム	

### 作り方

- ① 全ての材料を鍋に入れ沸騰させて火を止める。
- ② 容器に入れて固める。
- ③ 生クリームをトッピングする。