

山陰浜田港お魚料理教室



サゴシ・ヤリイカを使ったメニュー



R8年2月19日(木)
浜田総合福祉センター

●いかめし

材料	6人分
A いか	3杯
A もち米	1/5cup(30g)
A 米	1/5cup(30g)
B 生姜輪切り	少々
B みりん	大2
B 薄口醤油	大1と1/2
B 酒	大2
B 水	400cc
B だし昆布	3cm
爪楊枝	

作り方

Aの準備

- ① イカの足と内臓を取って皮を剥く。
- ② もち米と米を合わせて洗う。ザルに上げておく。
- ③ イカの胴体に1/3米を入れる。
- ④ 爪楊枝で止める。


Bの準備

- ① 生姜を薄い輪切りにする。
- ② 鍋にBすべてを入れる。
- ③ イカを並び入れ30分くらい煮る。

●サゴシの炙り刺身

材料	6人分
サゴシ	1尾
塩	少々
サラダ油	少々
ラップ	
[けん]大根・人参・貝割れ菜 わさび・刺身醤油・ポン酢醤油	

作り方

- ① サゴシを3枚におろし、中骨を切り取る。
- ② ①のサゴシに縦2本切り込みを入れ、塩を振る。キッチンペーパーで水分をふき取る。
- ③ フライパンにサラダ油を回し入れ、サゴシの皮面を10秒くらい焼く。
- ④ サゴシをラップに包んで冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 冷やしたサゴシを刺身状に切り、けんと一緒に盛り付ける。

●サゴシのみそ照り焼き

材料	6人分
A サゴシ	1尾と1/4尾
A 小麦粉	大4
A サラダ油	適量
B 味噌	大3
B みりん	大2
B 醤油	大1
B 砂糖	大1
B 酒	大2
B にんにく・生姜	少々
白ごま	
生野菜	

作り方

- ① サゴシを3枚おろしにする。
- ② 1人2切れに切る。
- ③ サゴシに小麦粉をつける。
- ④ Bのにんにく、しょうがをすりおろし、Bの調味料を合わせておく。
- ⑤ フライパンに油を回し入れ、サゴシを両面焼く。
- ⑥ Bの調味料を加えて照り焼き風に絡める。
- ⑦ 生野菜と一緒に盛り付けた後、白ごまをかける。

●サゴシのアラだし入りカレースープ(スタッフが作ります！)

材料	6人分
サゴシのアラ	適量
だし昆布	5cm
しめじ	1/4パック
人参	1/4本
キャベツ	1/8個
ネギ	少々
めんつゆ	大2
カレールー	1ブロック
片栗粉	大1/2

作り方

- ① サゴシのアラに熱湯をかけ、くさみをとる。
- ② 鍋に水とだし昆布、サゴシのアラを入れ、中火で加熱する。沸騰前に昆布を取り出し、3分後位にアラを取り出す。
- ③ 食べやすい大きさに切った野菜を入れる。
- ④ めんつゆとカレールーを入れて味を調える。
- ⑤ 水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ⑥ ネギを散らす。

●サゴシのアラ炊き(スタッフが作ります！)

材料	6人分
サゴシのアラ	2尾分
砂糖	大2
みりん	大3
酒	大3
醤油	大3
生姜	少々

作り方

サゴシの頭、他のアラを使って煮ます。

- ① 沸騰した湯にアラを入れアクを取り、引き上げる。
- ② 鍋に調味料を入れ①を加えて煮る。