

市民感謝デー おさかな料理教室



講師 古川 かしこ 先生
4月11日(土) 開催分レシピ

【今回のメニュー】

☆鯛(タイ)の野菜あんかけ ☆鯛(タイ)の刺身 ☆あおさの吸い物

★鯛(タイ)の野菜あんかけ★

<材 料(4人分)>

鯛(上身1切れ80g)4切れ, 玉葱80g, 人参20g, 水菜30g

(A) 鯛の下味(塩・酒 各少々)

(B) あん(出汁2カップ, 酒・みりん・醤油各大さじ1)

(C) 水溶き片栗粉(片栗粉・水 各大さじ2)

<作り方>

- ① 鯛は(A)で下味をつける。
- ② 玉葱, 人参はせん切り。水菜はきれいに洗い3cm長さに切る。
- ③ ①を蒸し器で約10分強火で蒸す。
- ④ 鍋に(B), ②の玉葱と人参を入れて軽く煮て, 水菜を加え, (C)でとろみをつける。
- ⑤ ③の鯛に④をかける。



★鯛(タイ)の刺身★

<材 料(4人分)>

鯛, 大葉4枚, わさび・刺身醤油 各適量

<作り方>

- ① 鯛はうろこが飛び散らないようにビニール袋に入れ, うろこ引きでうろこを両面かき落としした後, 三枚おろしにする。
- ② さくどりした身をまな板に置き, 身の厚い方を向こうに置き, 平造りやそぎ造りにする。



☆あおさの吸い物☆

<材 料（4人分）>

あおさ 3g ちりめんじゃこ（生） 10g

二番だし 3.5 カップ（水 4 カップ かつお節 15g 昆布 8cm 角 1 枚）

(A) 味付け（薄口醤油 小さじ 1, 塩 小さじ 1/2）



<作り方>

① あおさは水につけて柔らかく戻し、きれいに洗い水気をきる。

② 二番だしを取る。

鍋に水・かつお節・昆布を入れ火にかけ、中火で約 15 分位煮、固く絞ったぬれ布巾でこす。

③ 鍋に②①を加え、サッと火を通し、(A)で味を整える。

④ お椀にちりめんじゃこを入れ③を注ぐ。

