

令和4年度県水産物消費拡大事業に係る料理教室

令和4年9月20日(火) 9:30~(夢サイトかほ)

主食 ごはん(1人分) 180g (レシロ)

和食 鰯の香味味噌はさみ焼

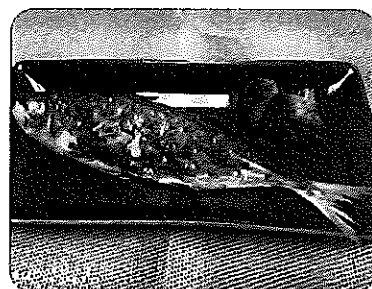
鯖等の他の青魚でもおいしいです。香味味噌が効いています。

栄養成分表示 (1人分) エネルギー 182kcal 食塩相当量 0.9g

材料 (2人分)
鰯……………中2尾(240g)
塩……………少々
香味味噌
味噌……………12g
砂糖……………1.5g
みりん……………4g
酒……………4g
卵黄……………1/2個分(9g)
にんにく……………1g
白ネギのみじん切り…3g
青じそ……………2g
いりごま白……………1.5g
ブロッコリー……………20g

作り方

- ①香味味噌を作る。
鍋に味噌と砂糖、みりん、酒を入れて弱火でのばす。卵黄を加えて焦がさないようにまぜながら、ぽってりするまで煮る。
火からおろし粗熱が取れたら、青じそ、ニンニク、白ネギのみじん切り、ごまを混ぜ合わせる。
- ②鰯はげいごを取り、内臓を取り除き軽く塩をふる。腹に①を半分だけ詰め魚焼きグリルで焼く。
- ③鰯は焼きあがる直前に、盛り付けるときに上になる面に①の残り半分をのせ、アルミ箔をかぶせて、焼き上げる。
- ④焼き上がった皿に盛り、ゆでたブロッコリーをそえる。



汁物レシピ

和食 つみれ汁

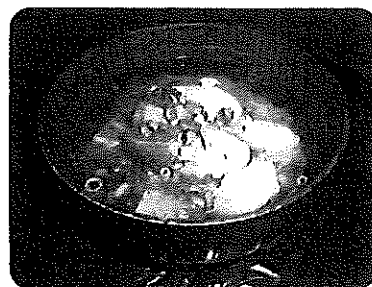
トマトとみその風味で、いわしのつみれを美味しくいただけます。

栄養成分表示 (1人分) エネルギー 99kcal 食塩相当量 0.8g

材料 (2人分)
いわしすり身……………80g
しょうが……………8g
砂糖……………ひとつまみ(1g)
小麦粉……………大さじ1(9g)
トマト……………100g
ねぎ……………適宜(5g)
だし汁……………250cc
みそ……………小さじ2(12g)

作り方

- ①いわしは3枚におろして、身の正味が80gになるようにする。
- ②①をまな板の上で粗く刻む。
- ③②にすりおろしたしょうが、砂糖、小麦粉を加え、包丁でたたきながら混ぜ、4個の団子にする。
- ④鍋にだし汁を入れ、沸騰したら③の団子を入れ、団子に火が通ったら、みそを溶く。
- ⑤④に1cm角に切ったトマトを加え、一煮立ちさせる。
- ⑥椀に盛り、小口に切ったねぎを散らす。



中華 蒸し鶏ときゅうりの中華和え

鷹の爪を少々入れても美味しいです。

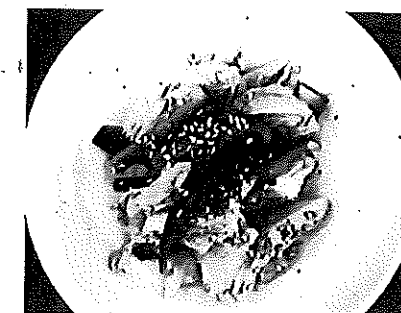
栄養成分表示 (1人分) エネルギー 134kcal 食塩相当量 1.03g

材料 (2人分)

ささみ……………2本(120g)
酒……………大さじ1(5g)
きゅうり……………中1本(100g)
上白糖……………小さじ1(3g)
濃口しょうゆ……………小さじ2強(13.5g)
④ごま油……………大さじ1/2(6g)
酢……………大さじ1/2(7.5g)
白ごま……………小さじ1(3g)

作り方

- ①ささみを耐熱皿にのせて、酒をまぶしラップをして、電子レンジ(600W)で2分30秒加熱する。※(ささみの加熱時間はささみの大きさによって変わるので、様子を見て加減してください。)
- ②ささみが冷めたら、フォークでほぐし、水気を切る。
- ③きゅうりは細切りにする。
- ④ボールに④の調味料を混ぜておく。
- ⑤④にささみときゅうりを入れ混ぜる。
- ⑥⑤を器に盛り、ゴマをふりかける。



中華 カニカマ入り酢の物

彩りもあざやかな酢の物です。ゴマ油を入れることで味にコクが出て風味も増します。

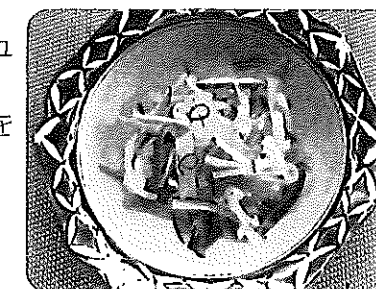
栄養成分表示 (1人分) エネルギー 49kcal 食塩相当量 0.4g

材料 (2人分)

カニカマ……………4本(30g)
パプリカ(赤)……………1/2個(20g)
大根……………70g
キュウリ……………1/2本(50g)
酢……………大さじ2(30g)
砂糖……………小さじ1(3g)
酒……………小さじ1/2(2.5g)
ゴマ油……………小さじ1/2(2g)
赤唐辛子……………適宜

作り方

- ①カニカマはたてにほぐし、パプリカ、大根、キュウリは4cm長さの細切りにする。
- ②ボールに①と酢、砂糖、酒、ゴマ油の調味料を入れて混ぜ合わせ10~20分置く。
- ③赤唐辛子は種を除き薄い輪切りにする。
- ④②を器に盛り付けて③の赤唐辛子をのせる。



デザートレシピ

和食 いちじく寒天

いちじくのピンクと乳酸飲料の白の色合いがきれいでさわやかな味です。

難易度 ★☆☆

栄養成分表示 (1人分) エネルギー 75kcal 食塩相当量 0.02g

材料 (4人分)

乳酸飲料(原液)……………大さじ4杯半(100ml)
水……………200cc
粉寒天……………小さじ1(2g)
いちじく……………中1個(70g)

作り方

- ①小鍋に水200ccと粉寒天を入れて火にかけ、かき混ぜながら煮溶かす。
- ②沸騰したら、ふきこぼれない程度の火にして1~2分間沸騰を続ける。
- ③火を止め、②に乳酸飲料の原液を入れて混ぜる。
- ④型に流し、皮をむき刻んだいちじくを全体に散らし冷やし固める。

