



2月16日 3年生



お魚講習（アジの漬け丼 ゲソの唐揚げ ハマチとイカの刺身 具沢山みそ汁）

【アジの漬け丼】

＜材料・2人分＞

◎アジ 2匹 ◎すりごま 適量 ◎刻みねぎ 適量

〔A〕◎醤油 大さじ2 ◎みりん 大さじ2 ◎生姜みじん切り 小さじ1 ◎ニンニクみじん切り 小さじ1
◎ごま油 大1

＜作 り 方＞

- ① 〔A〕をボールにアジの刺身を入れて混ぜ合わせ、30分くらい漬ける。
- ② 丼に熱々のご飯を盛って、アジを盛り、刻みねぎ、すりごまをのせる。

【ゲソの唐揚げ】

＜材料・2人分＞

◎イカゲソ 1杯分 ◎エンペラ 1杯分 ◎レモン 1/2個 ◎片栗粉 適量 ◎塩・コショウ 適量

＜作 り 方＞

- ① 適量の塩で荒く揉み洗いした後、流水で洗い流してキッチンペーパーでしっかり水気を取っておく。
- ② 水気を取ったイカゲソに塩コショウで下味を付け、まんべんなく片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、イカゲソを揚げ、きつね色に揚がったら完成。レモンを添える。

【具沢山みそ汁】

＜材料・6個分＞

◎魚のアラ 適量 ◎白ネギ 1/8本 ◎人参 1/8本 ◎大根 1/10本 ◎ごぼう 1/10本
◎味噌 適量 ◎水 300cc

＜作 り 方＞

- ① 魚の頭や骨を使ってだしを取る。
- ② 人参、大根はいちょう切りに、ごぼうはささがき、白ネギは小口切りにする。
- ③ だしに野菜を入れ、あくを取り、煮えたら味噌を溶き入れる。