



10月15日

3年生



お魚講習（ハマチの刺身 鱈のかば焼き丼 具沢山みそ汁）

【ハマチの刺身】

- ① 刺身を切るとき、身の高い方を向こう側におき、包丁の刃元から刃先まで使って一切れを切る。

【鱈のかば焼き】

<材料・2人分>

◎鱈 2尾 ◎片栗粉 大さじ1

〔A〕 ◎酒 大さじ1・1/2 ◎みりん 大さじ1・1/2 ◎醤油 大さじ1 ◎水 大さじ1
◎砂糖 大さじ1/2 ◎おろし生姜 小さじ1/2

<作り方>

- ① 鱈を3枚におろし、キッチンペーパーで水気を拭く。
- ② 〔A〕の調味料を合わせておく。
- ③ 袋に片栗粉を入れ、粉がまんべんなく鱈につくように振る。
- ④ フライパンに油を熱し、鱈を皮の方から中火で焼く。
- ⑤ 焼き色がついたら返し、1分くらい焼いたら〔A〕を加え、からませ火を止める。

【具沢山みそ汁】

<材料・2人分>

◎魚のアラ 適量 ◎白ネギ 1/8本 ◎人参 1/8本 ◎大根 1/10本 ◎もやし 1/4袋
◎味噌 適量 ◎水 300cc

《つみれ》

◎すり身 80g ◎片栗粉 大1/2 ◎塩 少々 ◎ショウガ汁 適量

<作り方>

- ① 鱈の頭、骨に塩をかけ、5分ほどおく。お湯をまわしかけ、骨を流水で洗う。
- ② 鍋に分量の水を沸騰させ、①の骨を入れ、5分ほど煮出し、ざるでこす。
- ③ つみれの材料をよく混ぜておく。
- ④ 人参、大根はいちょう切りに、白ネギは小口切りにする。
- ⑤ だしに人参、大根を入れ、沸騰したらつみれを一口に丸めて入れる。