

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。

具沢山みそ汁



<材料・2人分>

魚のアラ…適量	【つみれ】
白ネギ…1/8本	すり身…80g
人参…1/8本	片栗粉…大1/2
大根…1/10本	塩…少々
もやし…1/4袋	ショウガ汁…適量
味噌…適量	水…300cc
水…300cc	

- 1 アジの頭、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。あくを取り、煮えたら白ネギ、もやしを加え味噌を溶き入れる。

鰯の蒲焼き丼

<材料・2人分>

アジ…2尾
片栗粉…大1

《A》

酒…大1 1/2
みりん…大1 1/2
醤油…大1
水…大1
砂糖…大1/2
おろし生姜…小1/2



- 1 アジを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、粉がまんべんなくアジにつくように振る。
- 4 フライパンに油を熱し、アジ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。
- 6 ご飯の上にのせる。

10月13日(3年生)



本日のランチメニュー
「お魚講習」
鰯の蒲焼き丼 具沢山みそ汁
ハマチの刺身

久田学園佐世保女子高等学校