

第52回 味わって知る私たちの海

平成24年5月10日(木)
昭和生涯学習センター

	材 料 (6人分)	作 り 方
マイナー魚のかまぼこ	魚 適宜	魚の下ごしらえ ・ 魚は、白身を用意し、ウロコ、内臓、血合いなどを取り除く。3枚におろす。皮もはぐ。残っている身は、スプーンでこそげとる。 ・ このときに骨や血合い、うろこなど目についた物があれば、取り除く。 ・ 小さめに切る。 水にさらす→水気を取る(計量)→すり身にする(味付けもする) ① 身をザルに入れ、氷水に1~2分間さらし、かき混ぜる。魚の臭みと余分な油、水溶性のタンパク質を取り除く。魚肉が沈んだら、水を捨てる。2~3回する。 ② ペーパータオルなどで水気を取り、すり身の計量をする。 この水分を絞った身の重量に対し、調味料を用意する。水分を絞った身を、フードプロセッサーなどですり身にする。用意した調味料を入れ、混ぜる。 (塩は粘りを強める)(卵白は口当たりを良くする) 筋や血合いなどあれば、取り除く。 ↓ 成形する→蒸す→急冷する ③ 蒸気が出てからかまぼこを蒸し器に入れ、弱火で15分くらい蒸す。 ④ 腐敗を防ぐために、3分ほど急冷する。
	水分を絞った身の重量に対する目安 卵白 1/2個くらい 塩 2%くらい みりん・砂糖併せて10%くらい 片栗粉 10%くらい 酒 15%くらい 例)白身魚のすり身 250gに対して 卵白 : 1個分 30g 塩 : 小さじ1 5g 砂糖 : 大さじ1 10g みりん: 大さじ1 15g 片栗粉: 大さじ3 30g 酒 : 大さじ3 45g	
魚の唐揚げ(塩麴)	魚 適量 塩麴 適量 片栗粉 適量 サラダ油 適量	① 魚は、包丁またはウロコ取りでウロコを取る。エラと内臓を取り除く。 ② 3枚におろし、一口大に切る。塩麴に漬け、軽くもむ。 ③ キッチンペーパーで、魚についている塩麴をきれいにとる。 ④ 片栗粉をうすくまぶし、唐揚げにする。
煮魚	魚 適量 水・生姜・酒・砂糖 } しょうゆ <適量>	・ 魚は、包丁またはウロコ取りでウロコを取る。エラと内臓を取り除く。 ・ 生姜は薄切りにする。 ① 調味料を煮立て、魚を入れる。魚は返さず、煮汁をたえずかけ回しながら味をしみこませる。見ながら煮汁がなくなるくらいまで煮る。 例)100gの身に対して しょうゆ大1・ 砂糖小1・ 酒+水大4
石蟹の味噌汁	石蟹 適量 味噌 適量 小ネギ 適量	・ 石蟹は、水でよく洗い、甲羅を開けてガニと呼ばれるエラ部分をとる。食べやすい大きさに切る。 ① 水からカニと昆布を入れ、沸騰直前に昆布を取り出す。 ② 蟹からおいしい出しがでたら、味噌を溶き、小ネギをちらす。
ひじき(1)飯	ひじき(乾燥のもので30g) 酒50ml しょうゆ80ml 水200ml ゆかり すりゴマ・青シソ・小ネギなど	・ 米をとぎ、水気をきっておく。(乾燥ひじきは、たっぷりの水で戻す。) ① 酒・しょうゆ・水を一煮立ちさせる。 ② 戻したひじきを15分ほどゆでて、あついうちに①につけ、一晩おく。 ③ 米は普通に炊く。②のひじきは漬け汁を切り、ゆかりとともに、炊きあがったご飯に混ぜ込む。 ④ 盛りつけて、すりゴマや青シソ、小ネギなどをちらす。