

# 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	<p>魚 適宜</p> <p>水分を絞った身の重量に対する目安</p> <p>卵白 1/2 個くらい</p> <p>塩 2%くらい</p> <p>みりん・砂糖併せて10%くらい</p> <p>片栗粉 10%くらい</p> <p>酒 15%くらい</p>	<p><b>魚の下ごしらえ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>小さめに切る。</li> </ul> <p><b>水にさらす→水気を取る(計量)→すり身にする(味付けもする)</b></p> <p>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。</p> <p>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)</p> <p>筋や血合いなどあれば、取り除く。</p> <p><b>成形する→蒸す→急冷する</b></p> <p>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。</p> <p>④ 腐敗を防ぐために、3分ほど急冷する。</p>
	<p>例)白身魚のすり身</p> <p>250gに対して</p> <p>卵白 : 1個分 30g</p> <p>塩 : 小さじ1 5g</p> <p>砂糖 : 大さじ1 10g</p> <p>みりん: 大さじ1 15g</p> <p>片栗粉: 大さじ3 30g</p> <p>酒 : 大さじ3 45g</p> <p>わさび</p>	
魚の唐揚げ(塩麴)	<p>魚 適量</p> <p>塩麴 適量</p> <p>片栗粉 適量</p> <p>サラダ油 適量</p>	<p>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。</p> <p>②3 枚におろし、一口大に切る。塩麴に漬け、軽くもむ。</p> <p>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。</p> <p>④片栗粉をうすくまぶし、唐揚げにする。</p>
煮魚	<p>魚 適量</p> <p>水・生姜・酒・砂糖 } しょうゆ &lt;適量&gt;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>生姜は薄切りにする。</li> </ul> <p>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。</p> <p>例)100g の身に対して しょうゆ大1・ 砂糖小1・ 酒+水大4</p>
石蟹の味噌汁	<p>石蟹 適量</p> <p>味噌 適量</p> <p>小ネギ 適量</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul> <p>① 水からカニと昆布を入れ、沸騰直前に昆布を取り出す。</p> <p>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。</p>
ひじき(1)飯	<p>ひじき(乾燥のもので30g)</p> <p>酒50ml</p> <p>しょうゆ80ml</p> <p>水200ml</p> <p>ゆかり</p> <p>すりゴマ・青シソ・小ネギなど</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。)</li> </ul> <p>① 酒・しょうゆ・水を一煮立ちさせる。</p> <p>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、一晚おく。</p> <p>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。</p> <p>④ 盛りつけて、すりゴマや青シソ、小ネギなどをちらす。</p>