

第59回 味わって知る わたしたちの海

平成 25 年 1 月 24 日(木)

なごや環境大学

昭和生涯学習センターにて

	材 料	作 り 方
みそ焼き(南知多の先っぽ料理)	牡蠣 適量 スズキ 適量 イカ キャベツ ねぎ ニラ エノキ 旬の野菜など 先っぽ料理の味噌 (赤味噌・みりん・酒) ゴマ油 適量 ニンジン ショウガ 上にのせる	<ul style="list-style-type: none"> スズキは、うろこと内臓を取って 3 枚におろし、食べやすい大きさに切る。(アラは生のりの吸い物に使う) 牡蠣は、殻付きの場合、軍手をして、テーブルナイフで殻を開ける。 牡蠣は、片栗粉少々を振り入れ、ふりながら水で粉ごと汚れを洗い落とす。 イカの下処理をする。エンペラと足を使う。(身の部分は刺身にする) 野菜を適当な大きさに切る。 <ol style="list-style-type: none"> にんじん以外の野菜を鍋に入れる。牡蠣、スズキ、イカも加える。その上に先っぽ料理の味噌とゴマ油を落とす。干切りにしたニンジンと、すり下ろしたショウガを、上にのせる。 鍋にフタをして火にかける。中火にかけ、噴いてくるまでは、フタを取らない。噴いてきたらフタをとり、火を弱め、混ぜながら全体に火を通す。ご飯と一緒にいただく。
生のりのお吸い物	スズキのアラ 適量 生のり(塩) 適量 酒、塩 適量 ネギ 適量	<ul style="list-style-type: none"> 生のりは、水でよく洗う。長いので、食べやすい大きさに切る。 スズキのアラ(頭は使わない)は、食べやすい大きさに切り、ザルにのせ上から塩を振っ 10 分ほどおく。上から熱湯をたっぷり回しかける。水で洗い流す。 <ol style="list-style-type: none"> 鍋に水人数分、だし昆布、下処理したスズキを入れ中火で煮立てる。アクをこまめに取る。 酒・塩で味付けをする。 椀の中に、生のりときざんだネギを入れ、②を注ぐ。
イカの刺身	イカ 適量 大葉 わかめ しょうゆ わさび	<ul style="list-style-type: none"> イカをさばく。(足とエンペラは、鍋の材料にする) 皮をむき、細切りにして、大葉・湯通したわかめをとともに、皿に盛る。 わさびとしょうゆを添える。