

魚をさばいてみよう！

- 実習メニュー
- 鯛の刺身
 - ブリのたたき
 - ブリのマヨネーズ焼き
 - 実たくさん味噌汁
 - 白ご飯

ブリのたたき 分量 1人分

↓ブリは1班、1さくで作ります。

- 材料
- ・ブリの切り身 …… 60g程度
 - ・たまねぎ(うす切り) …… 1/8個分
 - ・大葉 …… 2枚
 - ・万能ねぎ …… 適宜
 - ・もみじおろし …… 適宜
 - ・レモン …… 適宜



- 作り方
- ①フライパンに油をひかずにブリの表面を焼く。
 - ②①を氷水でしめ、キッチンペーパーで水分を拭きとる。
 - ③刺身よりもやや厚めに切り、たまねぎ、大葉の上に並べ、ねぎ、もみじおろし、レモンを添える。
 - ④しょうゆか、ポン酢をかけて食べる。

ブリのマヨネーズ焼き 分量 1人分

- 材料
- ・ブリの切り身 …… 60g
 - ・とろけるチーズ …… お好みで
 - ・マヨネーズ …… 大さじ1/2
 - ・コチュジャン …… 小さじ1/4
 - ・酒 …… 適宜
 - ・しょうゆ …… 適宜
 - ・小麦粉 …… 適宜
 - ・サラダ油 …… 適宜



- 作り方
- ①ブリは、(酒1：しょうゆ1)をあわせたものに漬け込み、20分ほど置いておく。
 - ②マヨネーズとコチュジャンを混ぜ合わせておく。
 - ③ブリの水分をキッチンペーパーでふき取り、小麦粉をまぶす。
 - ④フライパンにサラダ油を熱し、③を両面こんがり焼く、弱火にして②をかけ、その上にとろけるチーズをのせて蓋をする。
 - ⑤チーズが溶けたらできあがり。

実だくさん味噌汁

分量 1人分

材料	・じゃがいも	・・・30g
	・白菜	・・・30g
	・にんじん	・・・10g
	・しめじ	・・・10g
	・小ねぎ	・・・5g
	・煮干し	・・・適量
	・水	・・・150cc
	・味噌	・・・小さじ2



作り方

- ①鍋に分量の水と頭と腹を取った煮干しをいれ、しばらく置いておく。
- ②ジャガイモは5mm厚さの短冊切り、白菜は1cm幅に切る。にんじんは5mm厚さのいちょう切り、しめじは石づきを切ってほぐしておく。
- ③鍋に、じゃがいも、にんじん、しめじを入れ中火で煮る。じゃがいもとにんじんが柔らかくなったら、白菜を加え、火が通ったら味噌を溶き入れる。
- ④最後に小口切りにした小ねぎを加える。

鯛の刺身

材料 ・鯛 ・・・ 適量



作り方

- ①三枚おろしにして鯛の皮をはぎ、食べやすい大きさのそぎ切りにする。

白ご飯

材料 ・白米



作り方

- ①米はといでザルにあげ、炊飯器に入れて水加減をして普通に炊く。