



1 鯵フライ/骨せんべい

主菜 327 kcal



- 鯵……………2尾(1尾150g前後)
- 立て塩 [水……………1ℓ
塩……………大さじ2] ×2
- 衣 [塩……………小さじ1/4
黒こしょう……………少々
薄力粉……………大さじ1/2～
卵……………1/4個(13g)
水……………小さじ1
パン粉……………20g
- 鯵の中骨……………2尾分
塩……………少々

サラダ油(揚げ油)……………適量

- 付け合わせ [ベビーリーフ……………20g
大根……………20g
貝割れ菜……………10g
トマト……………1/2個
ウスターソース……………小さじ2
市販のドレッシング(和風)……………小さじ4
レモン……………1/4個
塩(こすり洗い用)……………少々

！ 授業では下記の商品を使用しています

- 塩……………味の素 瀬戸のほんじお
- 黒こしょう……………S & B ミル付きブラックペッパー
- ウスターソース……………カゴメ ウスターソース

2 鯛のつみれ汁

汁物 164 kcal



- 鯛……………2尾(1尾120g前後)
- 立て塩 [水……………1ℓ
塩……………大さじ2] ×2
- つみれ [合わせみそ……………小さじ1/4(2g)
酒……………小さじ1/2
しょうが……………5g
卵……………1/4個(13g)
片栗粉……………小さじ1

- ごぼう……………30g
- 人参……………20g
- 大根……………20g
- 水……………320cc
- 和風だしの素(かつお)……………小さじ1/2
- 合わせみそ……………12g

青ねぎ……………4g

！ 授業では下記の商品を使用しています

- 塩……………味の素 瀬戸のほんじお
- 合わせみそ……………マルコメ 料亭の味
- 酒……………日の出寿 国産純米料理酒
- 和風だしの素(かつお)……………味の素 ほんだし®

POINT

1-1. 魚のおろし方について：

- 三枚おろし…上(表)身・下(裏)身・中骨の三枚におろす方法。
- 大名おろし…三枚おろしに似たおろし方で、背身と腹身を一度に切っておろす為、骨にかなり身が残る。贅沢なおろし方という事でこの様な名前がつく(身の柔らかい鯖・さんま、小さい鯛(きす)の様な魚に用いられる)。

1-2. 「水洗い」の注意点：

- 「立て塩」を使う…立て塩は3%の食塩水(海水程度)。
- 塩の作用で、魚の身が引き締まり、洗っている時も身が崩れにくく汚れも落ち易い。
- 鯛はゼイゴを除いてからウロコを取る…ゼイゴはウロコが変化しかたない骨状のもの。ゼイゴをつけたままではウロコを落とすにいくばかりが包丁が傷む事もあるので注意。ゼイゴ・ウロコを取る時は、尾から頭に向かって取る。
- 取り切れなかった腹ワタや血合いは、立て塩の中で洗う…中骨で指を切らない様に注意。
- ペーパーで水気をしっかりと拭く…臭いの原因になるのでしっかりと拭く。

1-3. 魚に塩をしてしばらくおく：

- 余分な水気を除き身がしまって美味しくいただける。
- 又、水気と一緒に生臭みも抜ける。水気はペーパーでおさえる。

1-4. フライ衣のつけ方&揚げ方：

- パン粉はしっかりと押し付ける様に付け、しばらく置き、衣を馴染ませる。
- 揚けている時は、「揚げかす」を揚げアミでこまめに取る様にする。
- 揚げ油の過温を維持する為、一度にたくさんの材料を入れない(温度が急に下がってしまい、うまく揚がらない事がある。又、油切れも悪くなる)。
- 揚げた後はアミ付きバットに立てかける様にして、重ねずに油を切る。

2-1. 手開きについて：

- 包丁を使わずに、手を使って魚を開く事。
- 骨と身が離れ易い 鯛(きす)・鯖・さんま等の魚の調理法。

2-2. つみれについて：

- 材料をつまんで汁に入れる事から「つみれ」と言い、略して「つみれ」と呼ぶ。
- 魚肉のすり身に卵白やでんぷん等のつなぎを入れて団子状に作り、調味して茹でる。
- 材料は、鯛・鯛らめ・鯛・鯛など、その他、野菜や豆腐などを一緒に入れる場合もある。

3. 乾物の扱い方：

- 乾物を使う時…水かぬるま湯に浸けて、ある程度時間をおく。これは乾燥前の状態にする為です(戻す)と言う。
- 食品により、戻し方・時間などが違うので注意(パッケージ参照)。
- ひじきについて…市販されているひじきは、加熱してから乾燥させた物。砂を落とす様に洗い、水かぬるま湯に浸して戻す(10倍位に増える)。一般的なひじきは米ひじき(芽ひじき・姫ひじき)の事。長ひじき(茎ひじき・糸ひじき)を使う場合は、戻してから切って使うと良い。

3 ひじきの煮物

副菜 85 kcal



- 芽ひじき(乾燥)……………6g
- 人参……………20g
- 油揚げ……………1/2枚(10g)
- 大豆(水煮)……………20g
- ごま油……………小さじ1/2
- 水……………120cc～
- 酒……………大さじ1
- きび砂糖……………大さじ1/2
- しょうゆ……………小さじ1
- みりん……………小さじ1
- しょうゆ(ふりしょうゆ)……………小さじ1/4～
- さやいんげん……………2本

！ 授業では下記の商品を使用しています

- ごま油……………かどや製油 純正ごま油
- 酒……………日の出寿 国産純米料理酒
- きび砂糖……………日新製糖 きび砂糖
- しょうゆ……………キッコーマン いつでも新鮮 しばりたてしょうゆ
- みりん……………日の出 昔ながらの本みりん

！ 授業では下記の商品を全メニュー共通で使用しています

- 浄水器 BRITA マレラXL
- クッキングペーパー リード ヘルシークッキングペーパー
- 台所用洗剤 サラヤ ヤシノミ洗剤
- ハンドソープ サラヤ ヤシノミキッチン泡ハンドソープ
- アルコール消毒液 サラヤ キッチンアルペット

1 鯧フライ／骨せんべい

◎立て塩(水1ℓ・塩 大さじ2)を2セット用意。

鯧の三枚おろし

●鯧 2尾(1尾150g前後)

～ここまでが魚の水洗い～

- 鯧を立て塩の中にさっとくらす。包丁もぬらす。両面のゼイゴを取り除く。
- 尾から頭に向かってウロコをこそげ落とす。胸ビレを立てて、やや斜めに頭を落とす。
- 腹に切り込みを入れる(肛門よりやや下まで)。内臓をかき出し、中骨にある薄い膜を切り、中の血を包丁でかき出す(ペーパーで拭く)。
- 立て塩の中で洗う。水気をしっかりと拭く。
- 頭のあった方から尾に向かって中骨の上を引く様に切り込みを入れる。魚の向きを変えて(背ビレを出して)尾のつけ根から包丁を入れて背ビレの上を中骨に沿って切り込む。
- 中骨に沿って頭の方へ向かって上身をそく。反対側の身は骨の面をまな板にあてて、①②③を参考にしておろしていく。
- 身についている腹骨をすき取り(2枚とも)、尾の先を切る。身2枚と骨1枚で「三枚おろし」。
- 中骨は、背ビレと腹ビレと尾を除き、長さを半分に切る。身とともに塩を両面にふり10分程おく。鯧(身)は水気を除き、黒こしょうをふる。

成形・衣付け・骨せんべい

加熱調理

付け合わせ

●パン粉 20g
●卵 1/4個(13g)に
●水 小さじ1を加えた物

●薄力粉 大さじ1/2～

●鯧(身)

●鯧の中骨 2尾分

●揚げ油(サラダ油) 適量

●黒こしょう 少々

●大根 20g

●貝割れ菜 10g

●ペビーリーフ 20g

●トマト 1/2個

●レモン 1/4個

●塩(こすり洗い用) 少々

- 鯧の両面に薄力粉をつけ、余分な粉ははらう。卵水をつける。パン粉を押さえる様にして、しっかりとつける。水気を除いた中骨を160℃の油で5分程揚げる。
- 最後にやや温度を上げてさらに1～2分揚げる。油を切り、塩をふる。9を170℃の油で揚げる(1分30秒～)。アミ付きバットに立てかけて油を切る。
- ペビーリーフは洗う。大根は皮をむき、短冊切り。貝割れ菜は根元を除いておく。上記は、合わせて水にさらし、水気を除く。
- トマトはヘタを除き、洗って、くし形切り(1人2切れ)。レモンは塩でこすり洗いし、くし形切り(1人1切れ)。

2 鯛のつみれ汁

◎立て塩(水1ℓ・塩 大さじ2)を2セット準備。

●しょうが 5g

●青ねぎ 4g

●人参 20g

●大根 20g

●ごぼう 30g

- しょうがは皮をむき、すりおろす。青ねぎは根元を除き、小口切り。
- 人参は皮をむき、短冊切り。大根は皮をむき、短冊切り。
- ごぼうは流水の下でたわしでこすり洗いし、縦半分にした後、斜め薄切りにする。水にさらし、水気を切る。

●市販のドレッシング(和風) 1人 小さじ2

●野菜

●レモン

●鯛フライ

●ウスターソース 1人 小さじ1

●骨せんべい

- 皿の奥に付け合わせを盛り付け、ドレッシングを添える。手前に鯛フライ・骨せんべいを盛り付けウスターソースを添える。

鯛の手開き

●鯛 2尾 (1尾120g前後)

●鯛(身)

●鯛の中骨 2尾分

- 鯛を立て塩の中にさっとくらす。包丁もぬらす。尾から頭に向かってウロコをこそげ落とす。胸ビレを立てて、やや斜めに頭を落とす。
- 腹を斜めに切る。内臓をかき出し、腹の中を拭く。立て塩の中で洗う。
- 水気をしっかりと拭く。頭の方から1/3の位置に親指を入れる。中骨の上を右へ→左へと開く。
- 中骨をはずし、腹骨を包丁でそく。[A]中骨の付け根を折り尾の方からはずす。[B]中骨を頭の方から少しずつつはし、付け根の所で外へ折る。

3 ひじきの煮物

◎落としフタを作っておく(教科書P79参照)。

ひじきの下処理

●芽ひじき(乾燥) 6g

- ひじきはさっと洗い汚れを流し、新しい水をたっぷり注いで10～15分戻す(パッケージ参照)。ザルで水気を良く切る(長ひじきを使用する場合は、長さ3cmに切る)。

つみれ(たね)

●おろししょうが

●鯛 2枚

●つみれ 2尾分 正味80g前後

- 鯛の身をスプーン又は手で皮からはずす。包丁で粘りが出るまでたたく。ボウルに移し、上記を合わせて均一に混ぜる。

加熱調理

●合わせみそ 小さじ1/4(2g)

●酒 小さじ1/2

●卵 1/4個(13g)

●片栗粉 小さじ1

●水 320cc

●和風だし(素かつお) 小さじ1/2

●ごぼう

●人参

●大根

●合わせみそ 12g

●つみれ(たね)

●青ねぎ

- 鍋に上記を入れて加熱し、ひと煮立ちさせる。スプーンを使用し、1人2個ずつつみれを加える。アクを除く。
- つみれが浮いてきたら合わせみそを溶き入れる。椀につみれを2個ずつ分け入れ具を均等に分け入れ、汁を注ぎ、青ねぎをちらす。

下準備

●油揚げ 1/2枚(10g)

●人参 20g

●さやいんげん 2本

- 人参は皮をむき、縦線に沿ってせん切り。さやいんげんはヘタを取り除き、斜めに切る。油揚げは熱湯をまわしかけて油抜きをし、縦半分になり、せん切り。

加熱調理

●ごま油 小さじ1/2

●水 120cc～

●酒 大さじ1

●まび砂糖 大さじ1/2

●しょうゆ

●みりん 各 小さじ1

●さやいんげん

- 鍋にごま油を熱し、(A)を加え、人参がしんなりするまで炒める(中火2～3分)。大豆を加え、さっと炒める(全体に油がまわれば良い)。
- (B)を加えて加熱する。ひと煮立ちして、アクが出たら除き、2～3分加熱する。しょうゆ・みりんをまわし入れ、全体を混ぜ落としフタ+フタをして煮る(弱火6分～)。
- 仕上げにしょうゆをまわしかけ(ふりしょうゆ)、さやいんげんを加え、中火で煮る(1分～)。火を止めフタをして置いておく(鍋止め)。器にこんもりと盛り付ける。