

男性料理教室 ④

宗像市食生活改善推進員会日の里支部

令和元年 6月21日（金） 日の里コミュニティセンター

魚食普及

～宗像の美味しい旬の魚を食べよう～



鯛のカルパッチョ

材料	1人分（g）	作り方
鯛の刺身	3～4切れ	① 鯛の刺身は薄く削ぎ切りにする（別記参照） レタスは千切り、水菜は3cm長さに切る 玉ねぎは縦に薄切りする ② Aをよくまぜ合わせて、ドレッシングを作る ③ レタス・水菜・玉ねぎ・ベビーリーフをまぜ合わせ、冷たい水に浸けておく ④ 野菜の水気をよくきり、器に平らに広げる ⑤ 野菜の上に鯛を盛り、②のドレッシングをかける
レタス	15	
水菜	15	
新玉ねぎ	1/4玉	
ベビーリーフ	15	
オリーブオイル	大さじ1/2	
しょうゆ	小さじ1/2	
酢	小さじ1/2	
蜂蜜	小さじ1/6	
おろしにんにく	3	
塩	少々	
こしょう	少々	



ピーマンとえのきのきんぴら

材料	1人分（g）	作り方
ピーマン	1個	① ピーマンは縦に半分に切り、へたと種を取り、細切りにする えのきは石づきを取り、半分に切ってほぐす ② フライパンにサラダ油を熱し、ピーマン・えのきを炒める ③ ピーマンの色が鮮やかになったら、砂糖をふってからめ、鷹の爪・しょうゆを加えてまぜる
えのき	25	
サラダ油	小さじ1/2	
砂糖	小さじ1/2	
しょうゆ	小さじ1/2	
鷹の爪	少々	

☆ カルパッチョのソースはドレッシングとしていろいろな野菜に使えます

潮汁

材料	6人分 (g)	作り方
鯛のアラ	1尾分	① アラは霜降りをする (別記参照)
水	1800	② ねぎは小口切りにする
出し昆布	20	③ 鍋に水・アラ・昆布を入れて火にかけて、沸騰したら昆布を取り出し、中火にする
塩	小さじ1	④ アクをこまめに取りながら煮詰め、汁が透き通ってアクがでなくなったら、塩・酒を入れ、最後に薄口しょうゆを加える
酒	大さじ1	⑤ 器に注ぎ、ねぎを散らす
うすくちしょうゆ	小さじ1	
小ねぎ	20	

豆腐わらびもち風

材料	6人分 (g)	作り方
豆腐	300	① 鍋に豆腐・片栗粉・黒蜜を入れて、豆腐の塊がなくなるまでよくまぜる
片栗粉	100	② まぜながら中火にかける
黒蜜	大さじ4	③ 餅状になったら、火を止めて、スプーンなどで一口大くらいの大きさにわけて器に盛る
きな粉	適量	④ 冷蔵庫で冷やし、きな粉と黒蜜をお好みでかける
黒蜜	適量	

魚食普及

～ 鯛の潮汁と刺身でもう一品 ～



鯛茶漬け

材料	1人分 (g)	作り方
ごはん	150	① 温かいごはんを茶碗に盛る
鯛刺身	3～4切れ	② ごはんの上に鯛を並べ、昆布佃煮・ごまをのせる
昆布佃煮	8	③ 熱い潮汁を注ぎ、三つ葉をちらす
白ごま	2	
鯛の潮汁	適量	
三つ葉	3	

バランスガイドのSV数を入れてみよう！

1人分の栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
鯛のカルパッチョ	154	11.6	8.9	0.7
ピーマンのきんぴら	30	1.2	1.2	0.4
潮汁	51	6.6	1.7	1.4
豆腐わらび餅風	152	4.6	2.8	0.0



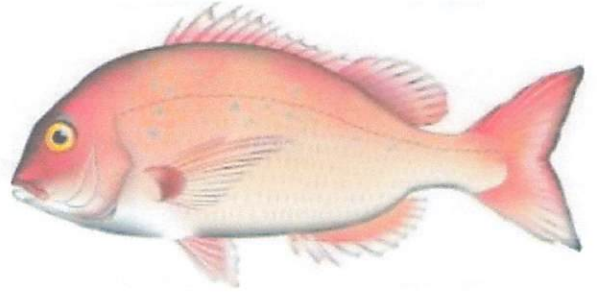
バランスガイドSV数				
主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物

鯛茶漬け	312	12.0	3.9	0.6
------	-----	------	-----	-----

--	--	--	--	--

☆ 鯛のさばき方

- ① 両面のうろこを取る
- ② 下あごから包丁を入れエラを切り離す
カマ下に包丁目を入れる
- ③ 背を手前にして、頭から尾まで包丁目を入れる
中央から腹側に向かって切る
片身を切り離し2枚卸しにする
- ④ 裏に返してカマ下をたすきに切る
内臓を取り出してきれいに水洗いする
腹から尾に向かって、中骨に沿うように切る
身を尾から切り離し3枚卸しにする
- ⑤ 腹骨をすくい取るようにして切り取る
- ⑥ 血合い骨に沿って、腹と背側の身に切り分ける
血合い骨の部分の身を切り取る



☆ 鯛のアラの霜降り

- ① 頭や中骨を適当な大きさに切り、塩をしっかりとふり、30分程置く
沸騰したお湯でサッと湯通しをして、氷水で冷ます

霜降りをすることで、臭みが取れます

魚は健康を保つ栄養素がいっぱい！

