



神奈川県制90周年記念事業



魚のフコから学ぶ

# 地産地消こども料理教室

In 横浜市中心卸売市場

8月9日(水) 9時～14時

## 内容

- ・せい場や魚を保管している-40℃の超低温冷蔵庫などの施設見学
- ・料理教室

▶会場 中央卸売市場本場センタービル (神奈川県山内町1)

## ★本日のメニュー★

- ・「本日のお魚」のニンニク入りトマトソース
- ・「本日のお魚」のカレー風味バター焼き タルタルソース添え
- ・ニンジンのバター甘煮
- ・カニ汁
- ・ごはん

本日のお魚は、アジとイサキです。

講師: 杉山 太 先生

ブリーズベイホテル総料理長後、ブリーズベイホテル料飲部最高顧問 現在に至る。  
日本氷彫刻師範  
神奈川県立東部総合職業技術校 西洋料理 講師

主催

神奈川県役所 区政推進課

TEL▶ 045-411-7027 FAX▶ 045-314-8890

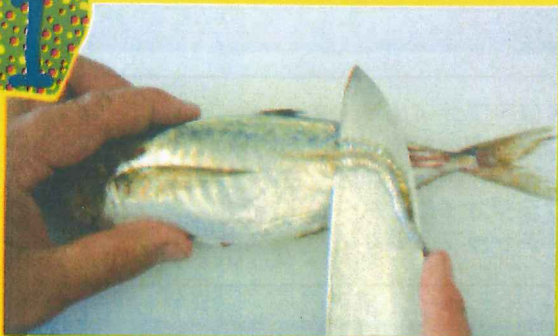
協力

横浜市中央卸売市場本場魚食普及推進協議会



# 文化包丁で 3枚おろしに挑戦してみよう!

1



頭を左にして魚を置き、尾の方から包丁を寝かせて、上下に小刻みに動かしながらぜいごを取る。

2



胸びれのつけ根に包丁をたてて入れて、ななめに頭を落とす。

3



腹を下にして、肛門まで切って内臓をとりだす。包丁でしごくようにして内臓を取り出し、流水で洗ったあと水気をよくふく。

4



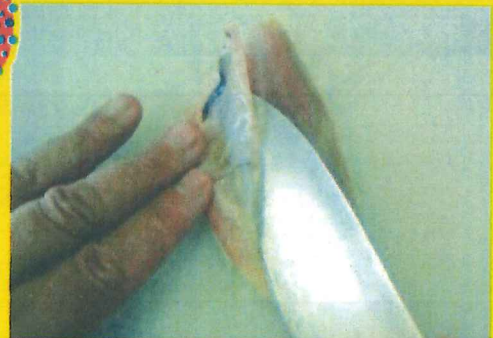
腹を手前にして、頭のほうから中骨に沿って、平行に包丁を入れて、尾まで切る。

5



裏返して中骨を下にし、背を手前にして、「4」と同じ要領で、頭のほうから中骨に沿って、平行に包丁を入れていく。

6



身の2枚についている腹骨を、包丁を寝かせてすき取る。

7



人差し指と中指で身を押しさえ、頭の方から皮を上にはひっぱるようにしてむく。



できあがり

## アジのカレー風味バター焼き タルタルソース添え

### 材料 4人前(半身/1人)

アジ 2尾  
薄力粉 少々  
カレー粉 少々  
バター 60g  
サラダオイル 少々  
牛乳 適量  
レモン 1個1/10カット(切)

#### ○タルタルソース

① { ゆで卵 2個(9分ボイル) 荒きざみ  
ピクルス(10cm位) 1本  
タマネギ 1/4玉(水でさらす) みじん切り  
パセリ みじん切り  
マヨネーズ 200ml

### 作り方

- ・アジを三枚おろしにする。
- ・アジを牛乳につけてくさみを取る。
- ・アジについた牛乳を十分ふき取って、塩、コショウする。
- ・アジにカレー粉入り薄力粉をつける。
- ・アジにつけた粉を良くはたき落とし、サラダオイルとバターで、アジを焼き上げる。  
(バターで焼く方が良い香りが出る。)
- ・タルタルソースは、きざんだ材料①をマヨネーズと混ぜ合わせる。

### <参考> マヨネーズの作り方

#### (材料)

卵黄 1個  
塩、コショウ 適量  
酢 10~15ml  
サラダオイル 150~180ml  
からし又はデジョンマスタード 適量

#### 【作り方】

- ①卵黄の中にマスタード、塩、コショウ、少しの酢を入れて良くかきまわす。
- ②サラダオイルを入れて固くなってきたら、酢を入れて調整する。

= メモ =

## アジ(イサキ)のニンニク入りトマトソース

### 材料 4人前(半身/1人)

アジ 2尾  
トマトホール(缶詰) 汁込み  
(トマトのタネを取ってこす) 200g  
タマネギ 1/2 (みじん切り)  
ベーコン 2枚(2~3mm) に切る

オリーブオイル 30ml  
ニンニク 1粒(みじん切り)  
牛乳 適量(魚のくさを消すため)  
サラダオイル、バター 適量  
ケチャップ 少々

### 作り方

- ・アジを3枚おろしにする。
- ・アジを牛乳につけてくさをとる。
- ・アジについた牛乳を良くふきとり、塩、コショウする。
- ・アジに小麦粉をつけて、サラダオイルとバターで焼く。

(トマトソース)

- ・オリーブオイルにニンニクを入れて、火にかけ、いためる。
- ・ニンニクの香りが出てきたら、ベーコンをいため、タマネギを入れてさらにいためる。
- ・ホールトマトを入れ、少し煮つめて味つけをする。  
(味が少し足りない場合は、トマトケチャップを少し使って味を整える。)

## ニンジンのバター甘煮

### 材料 4人前

ニンジン 1本  
バター 10g  
グラニュー糖 大さじ 1/2~  
塩、コショウ 適量  
水 適量

### 作り方

- ・ニンジンの皮をむき、5mm程度の輪切りにする。大きいところは、1/2にする。
- ・バターでニンジンを軽くいため、グラニュー糖、塩少々、水を入れてやわらかくなるまで煮る。
- ・さらに、つやが出るまで煮つめる