



子どもアドベンチャー2017

親子料理教室&市場探検

in 横浜中央卸売市場



8月18日(金) 9時~13時30分

内容

- ・市場探検(せり場や-40℃の超低温冷蔵庫などの施設見学)
- ・親子料理教室

▶会場 中央卸売市場本場センタービル調理室・広報コーナー
(神奈川県山内町1)

本日のメニュー

- ・盛り付け簡単・海鮮丼
- ・アジのフライ
- ・カニ棒でかに玉

<かに汁がつきます。>



講師：沢田 けんじ先生

料理教室ミルハウス主宰・科学する料理研究家

主催：横浜中央卸売市場魚食普及推進協議会

TEL : 045-459-3337 FAX : 045-459-3307

盛り付け簡単・海鮮丼

材料（2人前）

*アジの細造り

アジの身	1枚
しょうが（みじん切り）	少々
大葉（千切り）	1枚
みょうが	1/2本
マグロのぶつ切り	80g
帆立貝柱	2個
しょうゆ、おろしわさび、ご飯、切りごま、切り海苔	適量

作り方

- 1、アジは3枚におろして骨、皮を取り除きます。
- 2、アジの身を細切りにして他の材料と合わせてます。
- 3、ご飯にごまとのりを振り、海鮮を盛りつけて完成。

アジフライ

材料（2人前）

アジの身	2枚
塩、こしょう	少々
*衣	
小麦粉	大さじ3
水	大さじ3（ホットケーキ生地くらいの固さになるように。）
油	小さじ1
パン粉	大さじ3
オリーブオイル	適量

作り方

- 1、アジの身を切って塩、こしょうをし、水でホットケーキくらいの固さに溶いた小麦粉にくぐらせてパン粉をギュッとつける。
- 2、魚が入る丁度の大きさのフライパンにオリーブオイルを少し多めに引き、パン粉をつけた魚を半分揚げる様に焼く。
- 3、裏表を色良く焼いて完成

カニ棒でかに玉

材料（2人前）

卵	2個
塩	少々
カニ棒	3本（25g）
しいたけ	1個
*ネギ油	
長ネギみじん切り	1/6本
油	大さじ1/2
*あんかけ	
① 水+鶏だしパウダー	50ml+小さじ1/8
しょうゆ	小さじ1/2
オイスターソース	小さじ1/2
砂糖	小さじ1と小さじ1/8
米酢	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1/2
ごま油	少々

作り方

*ネギ油をつくる

- 1、ネギの薄切りを小さい耐熱容器に入れて油をまぶし、600wの電子レンジで40秒ほど加熱する。
- 2、卵を割ほぐし、塩とほぐしたカニ棒としいたけを加える。あら熱の取れたネギ油をネギごと加えて良く混ぜる。
- 3、フライパンに油を多めにひき、熱くする。
- 4、耐熱のゴムベラを使い強火のまま卵を加えて手早く10回程度混ぜる
半熟状態で混ぜるのをやめて前後にゆすり、弱火にして底を固める。
- 5、底が固まれば火から下ろして平らな鍋ぶたかお皿をフライパンにかぶせて裏に返して取り出す。
- 6、フライパンに戻して裏を固めてお皿に盛りつける。

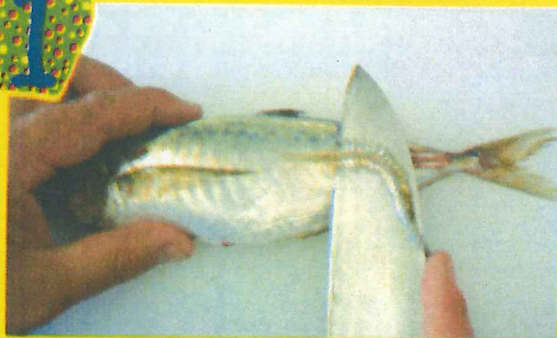
*あんをつくる

- 7、小鍋に①の材料をすべて入れてから火にかけ、すぐに混ぜながら沸騰させとろみをつけておく。あんをかけて完成。



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っぱるようにしてむく。



できあがり