

# 初めてのおせち料理教室

横浜市場の新鮮食材使用！  
ワンプレートおせち料理教室



## ◆開催日時

平成29年12月9日(土)

10時00分～13時30分(受付開始:9時30分～)

## ◆メニュー

- だて巻き
- 田作り
- 柚子釜(サーモンといくらの麴和え)
- 海老とホタテのうま煮
- 金目鯛の西京焼き



## ◆講師 長谷川 りえ先生

大手食品会社に入社し商品開発を担当。料理研究家のアシスタントイタリア料理とフランス菓子の厨房を経験し独立。

テレビ出演・書籍・雑誌では、身近な「食」をテーマにしたものを紹介し、CM・広告ではフードコーディネーターも手掛ける。その他にも、企業・地域などの料理教室講師、地域活性化プロジェクトの活動など幅広く活躍中。

出版書籍:「ラク弁当レシピ2」 その他多数

主催:横浜市中央卸売市場魚食普及推進協議会



## ～本日のスケジュール～

時間	内容
10:00	挨拶および諸注意
10:10	身だしなみ準備及び調理室へ移動
10:15	調理指導
11:15	調理開始
12:15	調理終了、昼食
12:45	片づけ開始
13:15	アンケート記入

\*時間は目安です。

### <諸注意>

\*調理室は土足厳禁ですので、お手洗い等に行く際も靴の履き替えをお願いします。

\*当日は、記録・広報用として写真撮影を行います。また水産経済新聞シティリビング、NHK（ラジオ）が取材に入りますので、ご承知おき下さい。



## 車海老と帆立のうま煮

### <材料（4人前）>

車海老	4尾
帆立	4個
酒	少々

### <A>

だし汁	400ml
酒・みりん	各大さじ2
砂糖	大さじ1
薄口醤油	大さじ1

### <作り方>

1. 海老は背わたを取り、ひげを切って尾の先を切りそろえる。海老の背を丸めつつ「つ」の字になる様に楊枝で留める。
2. たっぶりの湯を沸かし酒を加え、海老の色が変わる程度にさっと煮て取り出す。帆立も同様にする。
3. 別の鍋に<A>を煮立て海老を入れ、弱火で2分煮たら帆立を加え更に2分煮る。煮汁に入れてそのまま冷やし完成。

## 柚子釜

### <材料（4人分）>

いくら	60g
サーモン（刺身用鮭）	200g
塩麴	小さじ2×4
柚子	4個

### <作り方>

1. サーモンは薄切りにする。
2. いくらと塩麴と1を混ぜて保存する。
3. 柚子は中身をくり抜いて器にし、2を詰める。使用しない柚子を細切りにして添えて完成。

## 田作り

### <材料（4人分）>

ごまめ	25g
白いり胡麻	大さじ1/2
オープンペーパー	適宜

### <A>

酒	大さじ1/2
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2



<裏面に続く>

### <作り方>

1. フライパンでごまめをしっかりと炒る。
2. <A>を加えて混ぜながら弱火にかける。汁気がほぼなくなったら、白いり胡麻を加える。
3. 全体がよく絡んだら、オープンペーパーの上に広げて冷まし完成。

## だて巻き

### <材料（4人分）>

卵	3個
はんぺん	1枚
みりん	大さじ3
めんつゆ	大さじ1

### <作り方>

1. はんぺんを適度な大きさに切り、すべての材料をミキサーに入れ20秒程度混ぜる。全体が滑らかな生地になったのを確認する。
2. 28cmのフライパンにサラダ油を少々なじませて熱し生地を流す。ふたをして4～5分弱火にかけ、生地全体に入ったら裏返して2分焼く。
3. 焼き目がついたのを確認したら、火を止めて取り出す。
4. 上下の端を切って丸めやすい形に整え巻きすの上に置き、切った生地の一部を中心に巻く。
- 5.しっかりと輪ゴムでとめて、縦にして10～15分置く。

## 金目鯛の西京焼き

### <材料（4人分）>

金目鯛	4切れ
ガーゼ	適宜
<A>	
西京味噌	160g
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1

### <作り方>

1. 金目鯛はキッチンペーパーで水気をとる。
2. 保存容器に<A>→ガーゼ→金目鯛→ガーゼ→<A>の順につける。
3. 冷蔵庫で1晩～2日程度つける。長くても4～5日までを目安。
4. 焦げやすいので火加減を調整しながら焼く。（アルミホイルで先に焼き色がついた部分を保護しながら焼いても良い。）