



夏休み！ 市場探検＆親子料理教室 in 横浜市中央卸売市場



8月11日（土）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
(神奈川区山内町1)

本日のメニュー

- ・盛り付け簡単・海鮮丼
- ・アジのフライ
- ・寿司卵焼き

<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：横浜市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（4人前）

*アジの細造り

アジの身	2枚
しょうが（みじん切り）	少々
大葉（千切り）	2枚
みょうが	1本
マグロのぶつ切り	160g
帆立貝柱	4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（4人前）

アジの身	4枚
塩、こしょう	少々
*衣（ホットケーキ生地くらいの固さになるように）	
小麦粉	大さじ6
水	大さじ6
油	小さじ2
パン粉	大さじ6
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. 丁度魚が入る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

寿司卵焼き

材料（4人前）

卵	5個
しょうゆ	小さじ1
さとう	大さじ2
鰹だし	80ml



作り方

- 1、卵以外の材料を合わせよく混ぜて、といた卵と混ぜ合わせます。
- 2、卵焼き用のフライパンを熱して、油を入れます。
- 3、熱くなったら卵液を65cc程度流しいれ、気泡を潰しながら広げて焼きます。
- 4、火から外して、鍋の先からくるくると巻くように芯を作ります。
- 5、キッチンペーパーに油を染み込ませて鍋をふき、また卵を鍋の先に滑らせます。
- 6、鍋の手前側を油の紙で拭いて火にかけ、熱して卵を流し込みます。
- 7、気泡を潰しながら卵液を広げて、芯の下まで行き渡らせます。
- 8、9割ほど焼ければ芯を手前に転がすように卵を巻きます。
- 9、これを繰り返して、卵をまき終え少し焦げ目をつけたら完成。



文化包丁で

3枚おう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ざいごを取る。

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さえ、頭の方から皮を上にひっぱるようにしてむく。

できあがり

