



## 老松中PTA料理教室 in 横浜中央卸売市場



**1月25日(土) 10時~13時30分**

内容

・お魚料理教室

▶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\*

- ・アジの南蛮漬け
- ・サバ味噌のホイル焼き

講師：甲斐 昂成先生 (Kai's Kitchen)

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

## アジの南蛮漬け

### 材料（4人前）

アジ	4匹
玉ねぎ	1/2個
ミニトマト	20個
ししとう	12本
*南蛮酢	
水	420ml
薄口醤油	140ml
酢	140ml
砂糖	大さじ4と2/3
かつおぶし	2つかみ

かたくり粉、サラダ油 適量

### 作り方

- 1、かつおぶし以外の南蛮酢の調味料を鍋に入れ火にかけ、沸騰したら、かつおぶしを加えて火を止める。粗熱がとれたら、かつおぶしをこす。
- 2、アジは3枚におろし、一口大に切る。
- 3、玉ねぎを薄切りにし、南蛮酢につける。
- 4、ミニトマトと竹串で穴をあけたししとうを素揚げにし、3に加える。
- 5、アジにかたくり粉をまぶしてカラリと揚げ、4に加える。具に味がしみるまで30分以上漬け、完成。

\*冷蔵庫で冷やして常備菜にするのもおすすめです。

## サバ味噌のホイル焼き

### 材料（4人前）

鯖の切り身	4切(1切60~80g)
*味噌煮用調味料	
味噌	大さじ3
みりん	大さじ3
砂糖	大さじ3
醤油	大さじ1
水	100cc
酒	50cc
おろしニンニク	3g
コチュジャン	お好みで
キャベツ千切り	80g
長ネギ	40g
ピザ用チーズ	40g

### 作り方

- 1、サバの皮目に十字に切り込みを入れ、お湯の沸いた鍋に入れさっと湯通しして、キッチンペーパーで水気をとる。
- 2、フライパンにサバを入れ、水を注いで中火にかける。
- 3、2の煮汁が沸騰したらアクをとり、調味料を加え、落とし蓋をして弱火で10~15分程煮る。
- 4、ホイルにキャベツとネギを入れて、その上にサバを置く
- 5、チーズをかけて、ホイルで包む
- 6、オーブンで5分程焼き、火が通ったら完成





# 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ひっぱるようになってむく。



できあがり