

ロータリー 男の料理教室

2013.3.1

魚の下拵え

- ①鯔の頭部を持ち包丁の刃先で鱗^{うろこ}をこそぎ取る。
- ②尾の方より包丁を寝かし前後に押し引きして「ぜいご」を取る。
- ③胸びれのすぐ下より斜めに切り込み頭部を切り落とす。
- ④腹を切り開き刃先ではらわたをかき出し、血や汚れを良く洗い流す。
- ⑤三枚おろしにして腹骨を薄くそぎ取る。
- ⑥中央の小骨を骨抜きで抜く。
- ⑦皮をひく

鯔のたたき

上身1/2を細切りにして、大葉、あさつきのみじん切り、おろし生姜と合わせる。鉢にこんもりと盛る。

ポン酢は添えておいて食べるときに掛ける。または付ける。

鯔のつみれ汁

- ①鯔の上身1/2を包丁で叩き、すり鉢にてあたり、塩少々、味噌、刻み葱、卵、絞り生姜汁、片栗粉を合わせよく練る。
団子にして沸騰した湯に落とす。団子が浮いたら冷水に取る。
- ②白髪葱を作っておく。3cm
- ③吸い物 ... だし汁、塩、酒、薄口醤油
- ④つみれを吸い物汁にて煮含める。椀に盛り葱を飾る。

<ぬのはん>

総料理長
料理長

加藤 明博
宮崎 友宏