

# 第35回 味わって知るわたしたちの海

昭和生涯学習センターにて  
平成22年5月13日(木)

	材 料 (4~6人分)	作 り 方
お刺身	旬の魚(新鮮なもの) 適宜 しょうゆ 適宜 わさび・大葉・きゅうりなど 適宜	<ul style="list-style-type: none"> <li>魚をさばく。内蔵をとり、刺身にする。</li> <li>大葉・きゅうりは、適度な大きさに切り、刺身に彩りよく添える。</li> </ul>
しゃこづくし	<p>&lt;しゃこの塩ゆで&gt; 新鮮なしゃこ</p> <p>&lt;しゃこの刺身&gt; 新鮮なしゃこ</p> <p>&lt;しゃこの味噌汁&gt; 新鮮なしゃこ 魚のアラ(下処理をしたもの) 適宜 味噌 適宜 細ネギ 適宜</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>新鮮なしゃこを、少量の塩を入れた沸騰したお湯の中へ、泳がすような感じに入れる。沸騰している状態で、8分ほどゆでる。</li> <li>まず頭を落とし、しっぽをV字に切り落とす。両サイドにはさみを入れ、お腹の殻をむき、背中はお尻から丁寧にむく。</li> <li>新鮮なしゃこを3~4時間冷凍する。塩ゆでしたものと同じように、はさみを入れてむく。</li> <li>分量の水に、しゃこ、下処理をした魚のアラを入れて煮立たせる。</li> <li>味噌を溶く。</li> <li>細ネギを散らす。</li> </ul>
アラ煮	魚のアラ(下処理をしたもの) 適宜 ごぼう 1本 生姜(スライス) 1/2個分 水 500cc ざらめ 適宜 しょうゆ 適宜 <b>A</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごぼうは麺棒などで全体をたたいて5センチの長さに切る。</li> <li>① 鍋にごぼうを敷く。</li> <li>② スライスした生姜・下処理した魚のアラを入れる。Aを加え、落とし蓋をして中火で煮る。</li> <li>③ 落とし蓋に煮汁が上がらなくなるまで煮て、落とし蓋を取り除き煮汁を全体にまわしかけながら、煮詰める。つやが出て鍋底にわずかに煮汁が残るように仕上げる。</li> </ul>
つるなの和え物	つるな 適宜 塩 適宜 ごまドレッシング 適宜	<ul style="list-style-type: none"> <li>つるなは葉の部分を使う。よく洗い、水気をとっておく。</li> <li>① つるなを少量の塩を入れた熱湯で、色よくゆでる。</li> <li>② ごまドレッシングであえる。</li> </ul>

## 魚のアラの下処理

魚のあらは適当に切り分け、塩(分量外)を全体にふり約10分おく。  
次に、湯通しをする。冷水にとって、残ったうろこ・ぬめり・血などを洗い流す