



季節の魚料理教室(タラとタコ編)

～いわきの魚は冬がアツい～

日時 平成21年12月21日(月)
午前10時から午後1時まで
場所 中央台公民館料理実習室

講師

いわき新舞子ハイツ調理長 伊谷 務

いわき市

タコ飯

【材料】(1 人分)

・米	1 合 (1 3 0 g)
・水	約 1 0 0 c c
・タコ (生)	7 5 g
・醤油	2 0 c c
・酒	2 0 c c
・塩	少々
・生姜	5 g
・ダシ昆布	1 × 1 c m
・大葉	適量

【つくり方】

米をといてザルにあげます。

タコを 1 c m に切り、醤油と酒をまぶします。

釜に と約 1 0 0 c c の水を入れます。

* 約 1 0 0 c c = 1 合分の水から醤油と酒の分量を差し引いた量です。

に、 と塩、千切りにした生姜と昆布を入れて炊きます。

炊き上がったら昆布を取り除いてかき混ぜます。

茶碗などに盛り付けたら、千切りにした大葉を天盛り()
にして出来上がり！

天盛り

和食の盛りつけ方の一種で、煮物やあえ物、酢の物などを盛りつけた上に、香りのものを少し小高く盛りつけることを言います。

タラのトマト鍋

【材料】(4人分)

・ トマトピューレ	650g
・ サラダ油	適量
・ ニンニク	1片
・ 玉ねぎ	1 / 2個
・ 砂糖	小さじ1
・ 塩	小さじ1
・ コショウ	少々
・ 小麦粉	少々
・ 白菜	1 / 4個
・ 長ねぎ	1本
・ えのき	1袋
・ タラ	12切 (1切30g程度)

【作り方】

鍋にサラダ油をひき、みじん切りにしたニンニクと玉ねぎをいためます。

香りが出てきたら にトマトピューレを加え、砂糖、塩、コショウで味付けし、弱火で20～30分程度煮込みます。

白菜、長ねぎ、えのきを食べやすい大きさに切り、 に入れます。

塩とコショウで下味をつけ、小麦粉をまぶしたタラの切身をフライパンで焼きます。

を に入れ、10分程度煮込んだら出来上がり！

~~~~~  
《ちょっと応用》牡蠣を具材にする場合は、最後に生のまま入れれば大丈夫。それ以外の貝を使う場合は、水から煮てダシをとり、そのダシも鍋に使います。また、貝はダシがでたら水からあげて、最後に入れます。

## タラの蒸し団子

### 【材料】(4人分)

|          |      |
|----------|------|
| ・タラのおろし身 | 370g |
| ・つくね芋    | 25g  |
| ・卵白      | 1ヶ分  |
| ・ゆずの皮    | 少々   |

### 【作り方】

タラを3枚におろして腹骨と小骨を取ります。その後、皮をはがしてから細かく切り、たたいてからすり鉢に入れて、よくすり潰します。

のすり鉢の縁でつくね芋をすりおろし、卵白を加え、粘りが出るまですり合わせます。

にゆずの皮をすりおろして混ぜます。

のすり身を1cm程度の厚さに丸め、平たくのしてから内側をぬらした蒸し器に並べます。

を15分ほど蒸したら出来上がり！

さあ、みなさんご家庭でトライしてみましよう！