

## 第2回 びわ湖の魚を使った料理教室

～今が旬の漁師飯を作って食べましょう～

2016.12.15

### ひうお ●氷魚ご飯

材料	分量 (4人分)	分量 (20人分)
米	3カップ	3升
氷魚	300g	600g程度
出汁(昆布)	3カップ	米と同量
酒	30cc	150cc
しょうゆ(薄口・濃口)	45cc	225cc
青ネギ	2～3本	10本



- ①昆布は乾いた布でさっと拭き、分量の水に漬けておく(前日)
- ②米は炊く1時間前に洗ってザルにあげ、水分を切っておく。
- ③氷魚は薄い食塩水で洗って水気を切る。
- ④②のお米に同量のだし汁を加え、分量の酒、しょうゆを入れて普通に炊く。
- ⑤湯気が出始めたところを見計らって、氷魚を入れ一緒に炊く。
- ⑥青ねぎは小口切りにする。
- ⑦ご飯を10分程度蒸らし、木じゃくしで底の方から混ぜ、青ねぎを加えて器に盛る。

### ひうお ●氷魚の釜揚げ

材料	分量
氷魚	4kg
塩	ひとつかみ
ポン酢	適宜



- ①水に塩をひとつかみ入れ、沸騰してから氷魚を入れ、再沸騰して魚が浮いてきたら火を止め、キッチンペーパーにあげ水分を取る
- ②ポン酢などをかけていただく。

## ●ヤナギバ (ウグイの子)・ハスコ (ハスの子) の煮付け

材料	分量	
ヤナギバ・ハスコ	1 k g	
A {	しょうゆ	1.2 カップ (240 c c)
	酒	1.2 カップ (240 c c)
	ざらめ (砂糖)	1.2 カップ (240 c c)
みりん	1/3 カップ (約 70 c c)	
鷹の爪	適宜	



- ①ヤナギバは頭を落とし、内臓を出す。ハスコはそのままで洗い、ザルに上げる。
- ②鍋に A の調味料を入れ煮立てる。魚を少しずつぱらぱらと入れる。
- ③沸騰してきたらアルミ箔で作った落としふたを入れゆっくりと煮る。
- ④途中で鷹の爪を入れる。
- ⑤煮汁がほとんどなくなったら、みりんを入れつやを出す。

## ●手長エビのから揚げ

材料	分量
手長エビ	約 100 匹
から揚げ粉	適宜
サラダ油	300 c c 程度



- ①手長エビは洗ってザルに上げる
- ②ビニール袋にから揚げ粉 (適宜) を入れ、その中に手長エビを入れて、ビニール袋をそっと振りながら衣をつける。
- ③サラダ油を熱して中温でカラリと揚げる。

## ●ニゴイ (ミゴ) のから揚げ (試食)

材料	分量
ニゴイ (ミゴ)	3 匹
から揚げ粉	適宜



- ①うろこを取り、三枚におろし、骨切りする。(今回は事前に三枚におろしておく)
- ②1 匹につき 8 切れに切り分けて、から揚げ粉をまぶす。
- ③しばらく置いておき、衣がなじんだら、サラダ油を熱して、中温でカラッと揚げる。

【購入物】

材料	数量	備考
米	3 升	
しょうゆ（濃口醤油）	500c c	薄口醤油は八木さん持参
酒（料理酒）	400c c	
砂糖（ざらめ）	一袋	
みりん	100c c	
ポン酢	1 本	
青ネギ	1 束	
から揚げ粉	1 袋	
サラダ油	500c c	
塩（粗塩）	小 1 袋	
昆布	小 1 袋	
鷹の爪		八木さん持参
持ち帰り用パック	20 個（?）	
アルミホイル	1 本	
サランラップ	1 本	
輪ゴム	1 箱	

※キッチンペーパー、布巾、ゴミ袋、ハンドソープ、消毒用アルコール等は世代交流センターの備品をお使いいただいて結構です。

