

『魚料理教室メニュー』 3品作ります。



●メニュー あじのドライカレー

★三枚におろしたあじを包丁で細かくたたいて、みんなが大好きなカレーに入れます。あじとカレーがよく合って、ごはんがすすみますよ！

材料（1人分）

○あじ 1/2尾
○牛肉ミンチ 30g
○にんにく 1/4片
○生姜 1/4片
○たまねぎ 中1/8個
○ズッキーニ 1/8本
○黄ピーマン 中1/16個
○レーズン 3g
○トマト水煮カット 10g
○サラダ油 適量
○ごはん 適量

○トマトケチャップ 大さじ2/3
○ウスターソース 大さじ1/4
★ ○しょうゆ 小さじ1/4
○カレー粉 小さじ1/4
○カレールウ 1/4片
○水 10ml



作り方

- ① 三枚におろしたあじの身を包丁で粗めにたたくように切る。
- ② 野菜を洗い、にんにくと生姜はすりおろし、たまねぎとレーズンは粗くみじん切り、ズッキーニと黄ピーマンは1cm角に切る。
- ③ カレールウは包丁できざみ、★の調味料と合わせておく。
- ④ 鍋にサラダ油をひき、にんにく、生姜、あじ、牛肉ミンチ、たまねぎ、ズッキーニ、黄ピーマンを順に加えて炒める。
- ⑤ レーズン、トマト水煮を加え、野菜に火が通るまで、弱火で炒める。（焦げつくようなら、水（分量外）を少々加える。）
- ⑥ ⑤に★の調味料を加えて味をととのえる。

●メニュー あじのムニエル バターしょうゆソース

★小麦粉を使って作るムニエルが多いですが、今回は米粉をまぶし、外はカリッと中はふわっと仕上がるように工夫しています。バターしょうゆソースが、ムニエルとよく合います！

材料（1人分）

○あじ 1/2尾
○塩 少々
○こしょう 少々
○米粉（上新粉） 大さじ1/2
○バター 4g
○しょうゆ 小さじ1/4
○サラダ油 大さじ1/4



作り方

- ① 三枚におろしたあじに塩を振って置いておく。
- ② ①から出てきた水気をキッチンペーパーでふき取り、塩、こしょうを振る。
- ③ あじを入れたポリ袋に米粉（上新粉）を加え、粉をまんべんなくまぶす。
- ④ フライパンを温めてサラダ油をひき、米粉（上新粉）をつけたあじを両面こんがり焼く。
- ⑤ 両面が焼けたら、バターを入れ、しょうゆを回し入れて味をからませる。

●メニュー 簡単♪あじの骨せんべい

★そのままと食べられない骨も、骨せんべいにすればカルシウムたっぷりのおいしいおやつに早変わり!!

材料（1人分）

○あじの骨 1尾
○サラダ油（揚げ油用） 適量
○塩（ふり塩用） 適量



作り方

- ① 三枚におろした後に残ったあじの頭はエラを取って半分に割る。頭や背骨に付いた血のかたまりなどは、水できれいに流した後、キッチンペーパーで水気をきれいにふき取る。
- ② 皿に重なり合わないよう並べ、塩を振ってしばらく置いておく。出てきた水気をキッチンペーパーでふき取る。
- ③ フライパンに4cm程度油を入れて160～170℃（中骨を入れてすこし泡が出る程度）に熱し、中骨を入れる。時々、はしてひっくり返ししながら弱火で7～8分揚げる。
- ④ 薄く茶色になってきたら強火にして、1分ほどカラリと揚げる。揚げた骨はキッチンペーパーの上で油を切った後、軽く塩を振ってでき上がり。

※ 今回は油で揚げますが、電子レンジを使って簡単に作る方法もあります。作り方は以下の通りです。

- ①と②は上記と同様。
- ③ 皿にクッキングシートをしき、②の骨を重なり合わないよう並べる。
- ④ 電子レンジに入れ、骨がパリパリになるまで加熱すればでき上がり。

※ しんなりしているようなら延長して加熱する。