

# 魚醬 Project

ユマニテク調理製菓専門学校

## 献立名 蛸と海老の魚醬ゼリー



材料<4人分>	分量	
タコ【茹で】	250g	
海老	4尾	①タコは足が太ければ輪切り、細めならそぎ切りにします。
胡瓜	1本	②海老は背ワタを取り、塩茹でし、殻をむきます。
塩蔵わかめ	15g	③胡瓜は薄く輪切りにして、薄く塩を振り15分置いて、洗い絞ります。
【調味料】		④塩蔵わかめは、水で洗い、水の中で5分ほど浸し絞り、3cmに切る。
煮出汁	200ml	⑤小鍋に【調味料】を入れ、5分ほど置く。(ゼラチンをふやかす)
酢	20ml	その後、軽く混ぜ火にかけて煮立てば氷水に浸し、冷やし固める。
醤油	15ml	⑥器に材料を入れ、ゼリー状に固めた調味料をスプーンなどで
魚醬	15ml	ほぐしかける。
砂糖	9g	
ゼラチン	5g	

## 献立名 イカとパプリカの魚醬掛け



材料<4人分>	分量	
するめイカ	1杯	①するめイカは皮を剥き、足は吸盤と皮を取ります。
パプリカ(赤)	1個	②鍋に湯を沸かし、イカを入れ、火を通す。
万能ねぎ	2本	③イカは4~5cm長さに、細く切ります。
魚醬	30ml	④パプリカは金網の上で、皮が真っ黒に成るまで焼き、水に取って
みかん汁	15ml	皮を取るイカ同様の大きさしておく。
わさび	少々	⑤万能ねぎは3cm切りにする。
		⑥以上を器に盛り、魚醬にみかん汁を混ぜて掛け、わさびを添えます。

# 魚醬 Project

ユマニテク調理製菓専門学校

献立名

## 変わり肉じゃが



材料<4人分>	分量	
《A》		
《ジャガイモ》	500g	
《塩》	少々	①じゃがいもの皮をむき、一口大に切り、塩を入れずに軟らかく茹で、
《胡椒》	少々	温かく保存します。
豚バラ肉	150g	②豚肉は2cmに切り、玉葱は薄切りにして油を炒めBを入れ4～5分
サラダ油	大さじ1	煮て、水溶き片栗粉で濃度をつけます。
玉葱	300g	③器にじゃがいもを盛り、肉あんを掛ける。
B		
砂糖	大さじ1・1/2	
みりん	大さじ1	
酒	大さじ2	
醤油	大さじ1	
魚醬	大さじ2	
煮出汁	1カップ	
(水溶き片栗粉)	大さじ1	

献立名

## 白菜とアサリの煮浸し



材料<4人分>	分量	
白菜	400g	①白菜は軸と葉に切り分け、軸は削ぎ葉は3cmに切る。
まい茸	1袋	②まい茸は粗くほぐす。
アサリ缶詰(中身)	65g	③生姜は千切りする。
煮出汁	400ml	④鍋に煮出汁・生姜・調味料を入れ煮立たせ白菜の軸を入れ
生姜	1かけ	2～3分煮て、葉とまい茸・赤唐辛子の輪切りを入れて煮ます。
酒	大さじ3	⑤白菜が軟らかくなければ、アサリを缶詰と共に入れます。
みりん	大さじ2	
魚醬	大さじ1・1/2	
赤唐辛子	1本	

# 魚醬 Project

ユマニテク調理製菓専門学校

## 献立名 帆立貝と里芋のチーズ魚醬煮



材料<4人分>	分量	
ホタテ貝(茹で)	20個	
里芋	400g	
サラダ油	大さじ1	①里芋は皮付きのまま軟らかく茹で、手で皮をむきます。
塩蔵わかめ	15g	②わかめは塩を洗い、水に5分浸して、3cm位に切ります。
A		③フライパンに油を熱しホタテ貝と里芋を炒め焼きます。
豆乳(調整)	200ml	④鍋にAを入れて、木ベラで混ぜながら煮立て②と③を入れ、
西京味噌	40g	1~2分煮ます。
魚醬	15ml	⑤器に煮汁のまま盛り、好みで一味唐辛子をふります。
モッツアレラチーズ	30g	
一味唐辛子	好み	

## 献立名 アサリとブロッコリーの魚醬スパ



材料<4人分>	分量	
パスタ	400g	
玉葱	1個	①パスタは多い目のお湯に塩・油を入れ指定の時間より2分ほど短く固めに茹でる。
オリーブオイル	大さじ2	
しめじ	2パック	②玉葱はスライス・しめじは粗くほぐす。
ブロッコリー	250g	③ブロッコリーは食べやすい大きさに切り分けパスタを茹でる
水	600ml	最後1分前に入れ茹でる。
固形スープの素	2個	④トマトは湯むきしてサイコロ状にカットします。
アサリ「殻付き」	600g	アサリは殻のままこすり洗いします。
トマト	2個	⑤フライパンにオリーブオイルを熱し、玉葱を炒めしめじ、ブロッコリー
酒	大さじ4	を炒め、水・固形スープの素・アサリ・酒・トマト・魚醬を入れます。
魚醬	大さじ2・1/2	⑥茹で上がったパスタを入れ、温まれば器に盛り、具とスープを
胡椒	少々	盛りつけます。

# 魚醬 Project

ユマニテク調理製菓専門学校

献立名

## 鰹の混ぜご飯



材料<4人分>	分量	
熱いご飯「どんぶり」	4杯	
鰹「正味」	200g	
魚醬	大さじ2	①鰹の皮膚をフライパンでさっと焼き7～8mm厚さに切ります。
梅干し	1個	②あたり鉢で白ゴマを良くすり魚醬・梅干し・砂糖・生姜おろし・
砂糖	大さじ1	白ゴマを入れよく混ぜる。
生姜おろし	8g	③鰹を②のタレに浸し、10分置きます。
白ゴマ	大さじ3	④熱いご飯をボールに入れ、③を浸し汁と共に混ぜ、丼に盛ります。
万能ねぎ	2本	⑤万能ねぎは小口切り、大葉は糸切りにし、さっと洗います。
大葉	10枚	浅草海苔はもみ、貝割れ大根は2cm切りにして上に散らします。
浅草海苔	1枚	
貝割れ大根	1パック	