



〈主食・主菜〉カマスの蒲焼風丼

食材・調味料		2人分	6人分	
カマス (生)		2尾	6尾	
	酒	小1	小3	
片栗粉		大1	大3	
しょうが		1かけ	3かけ	
A	水	100cc	300cc	
	しょうゆ	大1	大3	
	みりん	大1	大3	
	酒	30cc	90cc	
錦糸卵	卵	1個	3個	
	砂糖	小1/2	小1と1/2	
	片栗粉		小2/3	小2
		水	小2/3	小2
	塩	ひとつまみ	小1/4	
	油	適量	適量	
	温かいご飯		320g	960g
薬味・しそ (せん切り)		2枚	6枚	
	・いりごま	小2	小6	
	・粉山椒	適量	適量	

〈作り方〉

- 卵を溶きほぐし、砂糖、塩、水溶き片栗粉を混ぜる。
- フライパンを温め、全体に薄く油をひく。そこに①を入れ縁が上がってきて表面が乾き始めたら裏返し、サッと焼き皿に移す。焼いた卵を半分に取り、端から巻いて4mm幅に切る。※
- カマスを下処理して、かます棒にし、腹側をキッチンバサミで開き、半身をさらに切る。(三枚おろしの状態にする。) カマスに酒をふり、少しおいてから、キッチンペーパーで水けを拭き取り、両面に片栗粉をつける。
- しょうがは洗い薄切りにする。
- フライパンにAとしょうがを入れ温める。カマスを入れアルミの落としふたをする。中火でふつつつしたら、弱火にして時々汁をかけながら5～6分、汁にとろみがつくまで煮付ける。
- 器にご飯、錦糸卵を敷き、上に⑤のカマス、好みの薬味をのせる。

(※錦糸卵の材料のうち、水溶き片栗粉を入れなくて、炒り卵にしてもよい。)

〈主菜〉かます棒の唐揚げ

食材・調味料	2人分	6人分
カマス	2尾	6尾
揚げ油	適量 (800cc)	適量
キャベツ又はレタス	適量	適量
から揚げ粉 (市販)	35g	105g

〈作り方〉

- カマスを下処理してかます棒にする。3～4等分に切る。キッチンペーパーで水けをとる。
- カマスにから揚げ粉をからめる。
- 揚げ油を170℃に熱し、5～6分揚げる。
- キャベツ又はレタスを敷いて、そこに揚げたカマスを盛る。を加え混ぜ、器に盛りつけて、上にすりごまをふる。

〈副菜〉エリンギと絹さやのバター炒め

食材・調味料	2人分	6人分	
エリンギ	1P	3P	
絹さや	20枚	60枚	
バター	大1	大3	
にんにく (チューブ)	3cm	9cm	
A	しょうゆ	小1	小3
	酒	小1	小3
	鶏ガラスープの素	小1/2	小1・1/2

〈作り方〉

- エリンギは縦半分に切り、薄切りにする。
- 絹さやは筋をとり、半分に切る。
- フライパンにバターとにんにくを入れ、弱火で香りが出るまで炒める。
- 中火にしてエリンギを軽く炒める。
- Aを入れ、焼き色がつくまで炒める。絹さやを入れて色があざやかになったら火を止め、器に盛る。

<汁物> 焼きカマスの吸い物

食材・調味料	4人分	6人分
だし汁 { 水 昆布(10cm×10cm) かつお節	720ml	1080ml
	1枚	1枚
	10g	15g
カマス	2尾	3尾
カマス下味 { 酒 塩	小1	小1と1/2
	小1/2	小3/4
しめじ	2/3パック(120g)	1パック(180g)
オクラ(季節の野菜)	2本(20g)	3本(30g)
塩(オクラ用)	小1/8	小1/4
A { 酒 みりん 薄口しょうゆ	小4	小6
	小1	小1と1/2
	小1	小1と1/2

<作り方>

- ① だし汁を作る。鍋に水(4人分:900ml)(6人分:1350ml)を入れ、濡らしたペーパータオルで拭いた昆布を入れて30分ほどおく。火にかけ、沸騰する直前に昆布を引き上げ、かつお節を入れて再び沸騰したら、火を止める。かつお節が沈んだら、ザルでこす。(分量のだし汁を測っておく。)
- ② カマスを下処理してかます棒にする。カマスは腕に入る大きさ(1尾を1/2程度)に切る。カマスの両面に、先に酒、次に塩をふり、10分ほどおく。

- ③ しめじは石づきを取り、小房に分ける。オクラはがくをむいて、塩をふり、うぶ毛をこすって落とす。鍋に熱湯を沸かし、1分ほどゆで水にとり、ザルにあげ、1本を斜め1/2に切る。
- ④ カマスについた塩分をさっと洗い流す。ペーパータオルで水けを取る。フライパンにオープンペーパーを敷き、カマスを並べ中強火で7分、裏返して5分程度焼き、両面に焼き色がつくように焼く。
- ⑤ だし汁を温めて調味料Aとしめじを加え、ひと煮立ちさせて火を止める。

<デザート> 梅ジャムゼリー

食材・調味料	6カップ分
梅ジャム	大3(50g)
水	2C
粉末寒天	4g
砂糖	120g

作り方

- ① 鍋に分量の水と粉末寒天をふり入れ、火にかけ沸騰させる。沸騰したらさらに2分ほどかき混ぜながら煮溶かす。
- ② 砂糖を加えて煮溶かし、火をとめる。50℃くらいの温度に冷めてから、梅ジャムを入れ、混ぜ合わせ、粗熱がとれたら、型に入れて冷蔵庫で冷やす。

1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
カマスの蒲焼風井(白飯除く)	295.2kcal	26.2g	12.7g	2.4g
かます棒の唐揚げ	251kcal	17.5g	17.9g	0.5g
エリンギと絹さやのバター炒め	71.5kcal	2.8g	5.3g	0.5g
焼きカマスの吸い物	63kcal	7.1g	2.2g	0.8g
梅ジャムゼリー	99kcal	0.3g	0.1g	0g
合計	779.7kcal	53.9g	38.2g	4.2g

