

# いぶりお魚キッチン

北斗文化学園インターナショナル調理技術専門学校  
作成レシピ

いぶり6次観光



噴火湾の秋の旬

## 柳の舞の洋風煮付け

### 材料（4人分）

柳の舞（切り身）・・・80g×4枚  
\*骨は取った方が良いが好みで残す  
パインスライス缶・・・80g  
玉ねぎ・・・160g  
トマト・・・1個  
じゃがいも・・・1個  
なす・・・1個  
カレーパウダー・・・16g「8g×2」  
（ターメリックでも可）  
白ワイン・・・120cc  
コンソメ・・・240cc（水100：コンソメ1.5g程）  
万能ねぎ（又はねぎの青い部分）・・・12g  
オリーブオイル・・・40cc（20cc×2）  
揚げ油・・・少々  
塩、胡椒、小麦粉

☆調理のコツ：小骨を取り除く、煮すぎない

### 作り方

- ①じゃがいもとなすは棒状に細切りにしておく、玉ねぎは薄切り
- ②パインは賽の目に切り汁は残しておく
- ③トマトは8等分に切り種は取り除く
- ④フライパンにオリーブオイルを入れカレー粉と小麦粉を付けた魚を焼き、色が付いたら魚を取り出す。
- ⑤オリーブオイルで玉葱を炒めシンナリとしてきたらカレー粉を加え、トマトを入れ軽く炒める。
- ⑥先に焼いていた魚を野菜のフライパンに入れ、白ワインを注ぎ蓋をし煮る。
- ⑦コンソメで味を調える。
- ⑧じゃがいもの水分を拭き取り170～180℃の油できつね色になるまで揚げ、なすも同様に揚げて軽く塩を振っておく。
- ⑨魚が煮えたら皿に盛ってスープに万能ねぎを散らしてから魚に掛ける。
- ⑩用意しておいたトマト、パインと素揚げしたじゃがいも、なすを添えて完成。

北海道胆振総合振興局産業振興部水産課

このレシピは振興局独自事業「隠れた食材等を活用した魚食普及推進事業」で作成し、レシピに関する諸権利は、北海道胆振総合振興局産業振興部水産課に帰属します。



その先の、道へ。北海道