

■レシピ名		
まぐろメンチの揚げアゲ串		
■「串」に込められた想いや「串」にまつわるエピソード		
いちき串木野の特産物のひとつである「まぐろ」を手軽に、そして、ちょっと変わった食感で食べられたらいいなと思いました。”揚げアゲ串”をきっかけに、いちき串木野市が盛り上がると思います。		
■レシピのアピールポイント（工夫した点など）		
薄揚げの使い方、変わった食感やボリュームがあって食べ応えのあるおかずにもなる串。		
■レシピ		■作り方
材料名（1本分）	分量(g)	①玉葱をみじん切りにし、サラダ油でしんなりするまで炒め粗熱を取る。 ②まぐろをたたきにし片栗粉、①を入れて塩胡椒を多めに振りしっかりと混ぜ合わせる。 ③薄揚げの長い一辺分を残し開き、内側にまぐろを乗せ手前から巻く。巻き終わりをパスタで止める。 ④串を刺し、小麦粉・卵・パン粉の順に衣をつけて170℃の油で4分程揚げる。 ⑤お好みでトンカツソースを付けて完成。
薄揚げ	1枚	
まぐろ	65g	
玉葱	1/4個	
塩胡椒	小さじ1（多めでもOK）	
片栗粉	大さじ1/2	
サラダ油	大さじ1	
パスタ	1本	
<衣>		
小麦粉	30g	
卵	1個	
パン粉	30g	
<付け合わせ>		
レモン	1/8個	
ブーケレタス	葉1枚	
トンカツソース	お好みの量	
		
■氏名	■住所	■職業等
原田 実侑	いちき串木野市	神村学園高等部 2年