■レシピ名

いちき串木野市の特産品に触れよう!よくばりさっぱりいち串棒

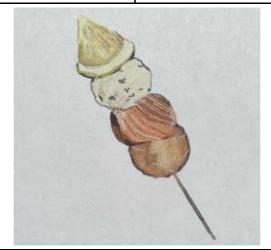
■「串」に込められた想いや「串」にまつわるエピソード

いちき串木野市の特産品を一本で味わえる、そんな串料理を目指しました。上のサワーポメロは、そのまま口 直しに食べてもよし、料理にかけてもよしという爽やかな一口になるポイントになっています。

■レシピのアピールポイント(工夫した点など)

ただそのまま刺すのではなく、食材一つ一つの味が引きたたせられるように、コロッケにしたり、つくねにしたり、漬け焼きにしたりと加工方法をこだわりました。

■レシピ		■作り方	
材料名(本分)	分量(g)	【すけとうだらの蒸し団子】	
・サワーポメロ	一口大	1.すり身に塩、酒、みりん、片栗粉を入れよく混ぜる 2.一口大にまとめ、丸くまとめる	
・すけとうだら・青のり・塩・酒・みりん・片栗粉	50 g ひとつまみ 少し 小さじ1 小さじ1 小さじ1	3.蒸し器のお湯が沸騰したらセイロに2を並べる。センサーを「開」にして 蓋をして強火にかける。沸騰してスチームホイッスルが鳴ったら、セン サー「閉」にして中火で8分蒸す。 4.3を串に刺し、完成。 【マグロの漬け焼き】 1.マグロは水気を拭き、1口大に切る 2.保存用ポリ袋に1のマグロを入れ、調味料(醤油、みりん)を加えて口を閉	
・マグロ ・醤油 (濃口) ・みりん	30g 大さじ1 大さじ1	じ、冷蔵庫に一晩おいて(半日以上)、味をなじませる 3.2のマグロの汁気をきり、十分に熱した焼き網(または魚焼きグリル)で両面にこんがりと色がつくまで焼く 4.串に刺して、完成 【しらすのコロッケ】 1.ジャガイモの皮を剥き、水に浸し、あくぬきをする	
・ジャガイモ ・生しらす ・小麦粉 ・卵 ・パン粉	30g 10g 10g 4分の1個 適量	 2.潰しやすくなるように少し小さめに切り、熱湯で茹でる 3.ザル上げし、水気をしっかり切り、入れ物にいれ、潰す。塩胡椒としらすを混ぜあわせ、丸くこねる。 4.衣となる(小麦粉、卵、パン粉)をタネ(1,2,3)にまとわせ、こんがりキツネ色になるまで油で揚げる。 5.串に刺し、完成。 	



■氏名	■住所	■職業等
平石 愛奈	薩摩川内市	神村学園高等部1年