

■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)	
・ サワーポメロ	一口大	【すけとうだらの蒸し団子】 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 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し色がつくまで焼く 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 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。
・ すけとうだら	50 g	
・ 青のり	ひとつまみ	
・ 塩	少し	
・ 酒	小さじ1	
・ みりん	小さじ1	
・ 片栗粉	小さじ1	
・ マグロ	30g	
・ 醤油（濃口）	大さじ1	
・ みりん	大さじ1	
・ ジャガイモ	30g	
・ 生しらす	10g	
・ 小麦粉	10g	
・ 卵	4分の1個	
・ パン粉	適量	



■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