

■レシピ名

ごまさつま

■「串」に込められた想いや「串」にまつわるエピソード

串カツの食べ放題に行くと揚げる時間よりも食べる時間が何百倍も早いので時間が経つのが早すぎることに気づいた

■レシピのアピールポイント（工夫した点など）

串カツの周りにつけるパン粉をごまにすることで風味が増し油っぽくなく、揚げ物でも食べやすくなったこと

■レシピ		■作り方
材料名（1人前）	分量(g)	
マグロ	240g	1 マグロを水、塩、砂糖を混ぜたブライン液につけて、冷蔵庫で1時間つける（つけなくても大丈夫ですが、パサパサしにくくなります）
薄力粉	適量	
キャベツ	20 g	2 キャベツ、人参、玉ねぎをみじん切りにし、マグロはたたきにする
卵（全卵）	1 個	
玉ねぎ	20 g	3 2を合わせ、レモン汁を加えてよく混ぜる
小ねぎ	少量	
人参	20 g	4 丸く形を整えたら、薄力粉、卵、ごまの順でパネ付する
マヨネーズ	160 g	
レモン汁	小さじ 1	5 さつま揚げが浸るくらいの油を160℃を温めごまの色が変わるまであげる（全体が均等になるよう動かしながら）
わさび	少量	
白ごま	適量	6 盛り込み、ねぎを散らす
一味とうがらし	少量	
水	1 L	マヨネーズソース（わさび）
塩・砂糖	5 g ずつ	
油	多め	マヨネーズとわさびを混ぜ合わせる マヨネーズソース（一味とうがらし） マヨネーズと一味混ぜ合わせる



■氏名	■住所	■職業
軍原 隼斗	鹿児島市	社会人