



優秀賞 あじのもりもり天ぷら



周南市立周陽中学校
2年 北野 愛和

【講評】

縦半分に切ったちくわにあじやもずくで作ったタネをのせて天ぷらにした料理で、あじ、ちくわ、もずく、のりと4種類の海産物が使われています。調理はひと手間かかりますが、ご飯給食とパン給食のどちらでも取り入れられそうです。

使用した県産食材 … あじ・焼きのり

材 料	分量 (4人分)	切り方など
あじ	210 g	みじん切り
ちくわ	6本	たてに切る
長ねぎ	3cm	みじん切り
もずく	10 g	みじん切り
しおこしょう	少々	
しょうが (チューブ)	1 cm	
しょうゆ	1/2 小さじ	
卵黄	1/2 個	
米粉	適量	
天ぷら粉	適量	
氷水	適量	} 衣
卵黄	適量	
焼きのり	適量	
ブロッコリー スプラウト	1つまみ	0.5cm 四方角切り

作り方

- ①あじを3枚おろしにして、身をたたきにする。
- ②①にみじん切りにした長ねぎ、小さめにカットしたもずく、しおこしょう、しょうがしょうゆ、卵黄を入れて混ぜる
- ③ちくわを縦に半分切り、②をのせる。
- ④③に薄く米粉をつける。
- ⑤焼きのりを入れた衣をつくり、④に衣をつけて揚げる。
- ⑥⑤を盛り付けて、ブロッコリースプラウトを飾る。

【作者のコメント】

私は好き嫌いが多く、魚は特に苦手な食べ物です。そこで私は海産物をたくさん加え、好きな食べ物である天ぷらに加工しました。すると、苦手を考えるどころかとてもおいしく食べられました!! また作って味わいたいです!! そして、魚の種類を変えるなどのアレンジも試してみようと思います!!

〔成分表〕 1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
386 kcal	18.3 g	21.7 g	81 mg	1.2 mg	1.7 g