

# ハモのハーモニーフリかけ

防府市立華城小学校 3年：渡邊 美優



講評



はも、ひじき、わかめと全て県産の海の幸でハーモニーフリかけ。ごま油で炒めたり、かつお節を入れたりすることで香りも増し、ご飯がすすみそうな一品。削りかまぼこが入り、色合いもきれいです。

使用した県産食材 はも・わかめ・ひじき・けずりかまぼこ

材料	分量(4人分)	切り方など
ハモ	500g	骨切り
干しわかめ	2g	
干しひじき	5g	
かつお節パック	20g	
けずりかまぼこ	20g	
酒	大さじ8	
砂糖	大さじ4	
しょうゆ	大さじ4	
みりん	大さじ4	
ごま油	少々	

- ### 作り方
- 1 ハモの骨切りを焼き、ミキサーにかけ、こまかくする。
  - 2 フライパンに、ごま油を少々入れていためる。
  - 3 いためたら酒をくわえ、他の調味料もくわえる。
  - 4 わかめ、ひじきをくわえていためる。
  - 5 かつおぶしパックとけずりかまぼこを混ぜ、汁気がなくなれば完成。
- ★しっかりと炒り煮して水分を飛ばして、「でんぶ」のようにすると食べやすいです。

### 作者のコメント

にが手な魚をフリかけにして食べやすくしました。フリかけるだけでお魚のたんぱく質、わかめ・ひじきのミネラルが摂れるし、おいしくごはんも食べられる、さいきょうパワーフードだと母が教えてくれました。ピンクのけずりかまぼこで見ためもかわいくなりました。食材は全て山口県産で作りました。

成分表(1回分)

エネルギー	33 kcal
たんぱく質	3.4 g
脂質	1.0 g
カルシウム	12.0 mg
鉄	0.2 mg
食塩相当量	0.3 g