

料理:鮭コロッケ



南三陸町は小さな町の中に山から海まで、これらのつながりをコンパクトに有しています。その町を流れる川を下り、また遡上する鮭は川や海の栄養を運ぶ役割も担っています。この鮭をたっぷり使ってコロッケにしてみました。南三陸の味、お楽しみ下さい！

作り方

1. 秋鮭の皮を包丁でそいで、骨をとり、身を細かく刻む。ボールに入れる。酒をふり、軽く混ぜる。
2. 1 にサイコロ状に切ったレンコン、みじん切りにしたタマネギ、千切りにした青シソを加える。マヨネーズ、塩コショウで味付けし、俵型に丸め、フライ衣を小麦粉、卵、パン粉の順につける。
3. 180 度位の油で、カラリとキツネ色に揚げる。
4. お好みで、ゴマ味噌タレをかけて召し上がれ～

(コロッケ 1 個あたり 104kcal、ゴマたれ 132kcal)

※コロッケの揚げ油、衣含まず。

材料

(6 個分)	
秋鮭	350g
レンコン	30g
青シソ	6 枚
タマネギ	1/4 個
卵	1 個
マヨネーズ	小さじ 1
塩	適量
胡椒	適量
(フライ衣)	
小麦粉	適量
溶き卵	適量
パン粉	適量
(ゴマ味噌たれ)	
ねりゴマ	大さじ 4
砂糖	大さじ 2
みりん	大さじ 1
酢	大さじ 1
豆板醤	小さじ 1
醤油	大さじ 2
白だし	大さじ 2
味噌	大さじ 2
いりゴマ	大さじ 1

ワンポイント

鮭の身をほぐす際には、食感が残るように細かくしすぎないように、気をつける事。