

審査員 特別賞



「揚げないアジの つみれコロッケ」

すが わら ゆう き

(創作者) 望月 聖羅さん

静岡県立藤枝北高校 3年

【使用した魚介藻類を選んだ理由・料理のPRポイント】



調理時間

40分
以内

私は生魚が苦手ですが、魚に火を通し大好きなコロッケにして無理なく食べられるように工夫しました。ヨーグルトとしょうがでアジに生臭さを消し食べやすくしました。また揚げずに低カロリーに仕上げました。真ん中のオクラがポイントです。

<つみれ>

アジ……………2尾
ヨーグルト……………大さじ1
おろししょうが小さじ1/2
みそ……………小さじ1
片栗粉……………大さじ1
塩……………少々
オクラ……………2本

主とする魚介藻類名:アジ 材料(2人分)

<コロッケ>

じゃがいも……………大1個
玉ねぎ……………1/4個
塩、こしょう……………少々
しょう油……………小さじ1/2
砂糖……………小さじ1
パン粉……………30g

<ソース>

トマトピューレ……………50g
トマトジュース……………50g
にんにく……………大1/2個
顆粒コンソメ……………1g
オリーブオイル・小さじ1
塩、こしょう……………少々

付け合わせ……………適宜
ブロッコリー
パプリカ(黄、赤)
ヤングコーン
レモン

作り方

<下準備>

アジを三枚おろしにしてヨーグルトにつける。オクラをゆでる。

<つみれ>

- ①フードプロセッサーに、ヨーグルトにつけたアジ、おろししょうが、みそ、片栗粉、塩を入れすり身にする。
- ②1/2にしたオクラをすり身で包み丸め、沸騰したお湯で約5分ゆでる。

<コロッケ>

- ③じゃがいもは皮をむいてゆで、マッシャーでつぶして粗熱をとる。
- ④フライパンで玉ねぎを炒め、塩、こしょう、しょう油、砂糖を入れてさらに

炒める。じゃがいもと玉ねぎを混ぜる。

- ⑤②にじゃがいもと玉ねぎを混ぜたものを周りにうすくつける。
- ⑥フライパンで炒めたパン粉を⑤に周りにつける。

<ソース>

- ⑦すりおろしたにんにくとオリーブオイルを入れてから火にかけ、香りがたってきたらトマトピューレとトマトジュースを入れ、プツプツしてきたらコンソメ、塩、こしょうを入れて味を調える。
- ⑧お皿にソースをのせ、その上にコロッケをのせたら完成。

