

【吉岡町】 手作りかき揚げ／鮭のみそマヨネーズ焼き

提供時期・地域

【手作りかき揚げ】令和元年頃～
【鮭のみそマヨネーズ焼き】平成30年頃～ 吉岡町

解 説

【手作りかき揚げ】

手作りに挑戦しました。加工品と一味違うかき揚げを作ろうと試行錯誤を繰り返しながら試作を重ねた結果、衣がサクッと素材の味もよくわかる手作りならではのおいしいかき揚げができました。季節によって、地元の野菜や大豆やじゃこを入れて栄養素を補っています。

【鮭のマヨネーズ焼き】

洋風の焼き魚のメニューが少ないので、いろいろ工夫しています。マヨネーズで味付けしたり、マヨネーズとみそやチーズと合わせたり、タルタルソースやトマトソースなどソースを変えたり、魚も鮭だけではなく、ホキやモウカなどにしてみたり、一人用カップに入れていろいろ工夫しています。和風の焼き魚よりも人気があります。



材料 (分量g) 切り方

【手作りかき揚げ】

冷凍短冊いか	20	解凍
切りごぼう	10	きんぴら用ごぼう
たまねぎ	10	スライス
にんじん	10	細切り
てんぷら粉	15	
かたくり粉	3	
揚げ油	5	

【鮭のみそマヨネーズ焼き】

鮭の切り身	40	
マヨネーズ	6	}
白みそ	3	
本みりん	2	
ホールコーン	3	

調理法

【作り方】

- ①たまねぎは1/2にカットして2～3mmのスライス、にんじんは細切りにする。いかは解凍し水気を切っておく。
- ②①にかたくり粉をふり、混ぜ合わせる。
- ③てんぷら粉を水で溶いて衣を作る。
- ④②と③をざっくりと混ぜ合わせて、一人分ずつ計量して油で揚げる。

【作り方】

- ①マヨネーズ、白みそ、みりんを混ぜておく。
- ②カップに鮭の切り身を入れ、①のソースをかけて色よく焼く。

レプリカ作成日 令和 3 年 11 月 18 日

献立提供協力者 吉岡町学校給食センター
森田あずさ

レプリカ作成責任者 武井弘美 専門員