

献立名 いわし団子の甘酢あん

材料と分量

材 料	分 量(1人分)
いわしすり身	40g
片栗粉	6g
木綿豆腐	10g
ごぼう	3g
白ねぎ	3g
しょうが	1g
食塩	0.15g
揚げ油	適量
酢	0.7g
砂糖	0.4g
トマトケチャップ	1g
こいくちしょうゆ	★ 0.1g
中華スープの素	0.15g
片栗粉	0.1g
水	10g

一人分の栄養価

エネルギー	128Kcal
たんぱく質	9.2g
脂質	7.3g
カルシウム	46mg
マグネシウム	29mg
鉄	1.0mg
亜鉛	0.6mg
ビタミンA	52μgRE
ビタミンB1	0.04mg
ビタミンB2	0.14mg
ビタミンC	0mg
食物繊維	0.3g
食塩相当量	0.4g

調理ポイント

その①

いわしのすり身から水が出てくるため、手早く混ぜること。片栗粉で固さは調整を！豆腐の水切りをしっかりとしておくことが大切。

その②

油で揚げる際は、団子の外側がしっかりと固まっているか、中心に火が通っているか串をさすなどして、確認をする。重量があるので、ある程度表面が固まったら、菜箸等でまんべんなく色づくようにひっくり返すなどして揚げる。

アピールポイント

境港を代表する魚、マイワシ。境漁港の水揚げ量は、毎年トップクラスで、昔から家庭料理に欠かせない魚です。マイワシは、小骨があるため、魚の骨を苦手とする子どもたちにとっては少々食べづらい魚ですが、すり身にすることで骨を心配することなく食べられ、子どもたちもよく食べてくれます。いわし団子は、今回のように油で揚げて食べることもありますが、つみれ汁にしたりハンバーグにして食べたりもします。地元の白ねぎや豆腐なども入るいわし団子です。

作り方

1. 木綿豆腐は、しっかりと水切りをしておく。ごぼうは、さがきにして水にさらしておく。白ねぎは、みじん切りにする。しょうがは、すりおろす。
2. 1と片栗粉、食塩を混ぜ合わせ、一人2～3個の団子にする。
3. 165～170℃の油で5～7分揚げる。外側がしっかりと固まっているか、中心に火が通っているか串をさすなどして、確認をする。
4. 鍋に★の調味料を入れて弱～中火にかける。煮立ったら火を止め、3の団子を入れてたれをからめる。