

私がすすめる地産地消

☆取り入れた地域の食材☆

鮭、ジャガイモ

☆その食材を取り入れた理由☆

村上と言えば鮭だから

☆メニュー☆

鮭コロッケ

☆分量・作り方☆

塩鮭 2切れ	マヨネーズ	(衣)
ジャガイモ 2個	大さじ 1	小麦粉大さじ 2
玉ねぎ 1個	塩コショウ少々	卵 1個
		パン粉 1カップ

- *****
- ① 銅に皮をむいて 6 つに切ったジャガイモと水を入れて強火にかける。煮たったらやわらかくなるまで 10 分ゆでる。ゆで汁を捨て強火にかけ、銅をゆすり水気をとばす。
 - ② ジャガイモは熱いうちにつぶし、炒めた玉ねぎとほぐした鮭を混ぜ合わせる。粗熱がとれたらマヨネーズ、塩コショウを加えて全体に混ぜ合わせる。
 - ③ 好きなかたちにして 1~2 cm くらいの厚さにして衣をつける。
 - ④ 170℃の揚げ油に③を入れ、色よくサクッと揚げる。お好みでソースやしょうゆをかける。



☆課題をやって感じたこと・考えたこと☆

普段なかなか料理はしないので大変なところもあったけど、今回の夏休み課題で食材から自分で考えて楽しく作ることが出来て良かったです。この機会に使った食材の他のメニューや、地域の他の食材も知ることが出来て良かったです。鮭とジャガイモは相性がよくとても美味しかったです。これから料理をする機会も増やしていきたいと思いました。

☆おうちの人から一言☆

<記入者> 母

見た目も可愛くて美味しかったです。また色んな料理もチャレンジしてみてね。