

東京都立赤羽北桜高等学校 (チーム名:十勝レンジャー)

ししゃものシシャモ



アイデアポイント①

味や見た目をひきたてる工夫

見た目も魚に見えるように、醤油で顔や鱗などを書きました。味は味をつけすぎるのではなく、それぞれの味をひきたてられるように薄味につくりました。ししゃもが苦手な人でも食べてくれるような見た目になりました。

アイデアポイント②

食べやすさや作りやすさの工夫

小さい子どもでも食べやすいように、じゃがいもをつぶしたり、ししゃもの頭や尾を取り除きました。珍しい調味料などを使っていないので、家庭料理として作ることができます。

レシピが誕生したきっかけ

家で手軽に作ることができ、子どもも喜んで食べてくれるレシピにしたいと思ったからです。また、普通とは違ったおもしろおかしい料理で、十勝の食材の良さを多くの人に伝えたいと思ったからです。

使用する十勝産食材

チーズ、じゃがいも、ししゃも

十勝でししゃもの漁獲量が全国で1位だったからです。また、ししゃもを支えられるように普段使いすることのできるじゃがいもを選びました。

◆材料(4人分)

ししゃも・・・8尾 / 豆腐(木綿)・・・200g / じゃがいも(男爵)・・・140g
長芋・・・150g / 卵白・・・大さじ2 / 春巻きの皮・・・8枚
スライスチーズ・・・4枚 / 濃い口醤油・・・適量 / レモン・・・1個
小麦粉・・・適量 / 揚げ油・・・適量

作り方

👉 アイデアポイント・アピールポイント

- ① ししゃもは焼いて、頭と尾をおとす。
 - ② 豆腐は水をきる。
 - ③ じゃがいもは適当な大きさに切ってレンジで1分程温める。
 - ④ ③をフォークでマッシュする。
- 👉 小さい子どもでも食べやすいようにじゃが芋を潰したりししゃもの頭や尾を取り除きました。
- ⑤ 長芋はすりおろしておく。
 - ⑥ すり鉢の中に、水を切った豆腐とすりおろした長芋、マッシュしたじゃがいも、卵白を入れ、混ぜる。
 - ⑦ 春巻きの皮をひし形になるようにして置き、真ん中よりやや下に半分に切ったスライスチーズを置く。
 - ⑧ その上に⑥をチーズの大きさと同じになるようにのせる。その上にししゃもをのせる。
 - ⑨ 春巻きのように巻いていき、水で溶いた小麦粉で端をとめる。
- 👉 ししゃもが苦手な人でも春巻きとして食べることができます。
- ⑩ 春巻きの表面に濃い口醤油を使って目や鱗、尾を竹串で描いて揚げる。
- 👉 見た目も魚に見えるように醤油で描きました。
- ⑪ 色がついたらバットの上にあげる。
 - ⑫ レモンを三角形に切り、添えて盛り付ける。
- 👉 味は味を付けるのではなくそれぞれの味を引き立てられるように薄味で作りました。