

鯖が生きてる!!椎茸と鯖の揚げ団子



<材料>

鯖身	1本分
椎茸	鯖のすり身分
玉ネギ	1個
卵	1個
大和芋	30g
片栗粉	適量
塩、胡椒	少々
醤油	大さじ1

<作り方>

- ① 鯖を3枚におろし、叩き、フードプロセッサー（無い方はすり鉢）に入れ、ねばりが出るまでつぶす。
- ② 椎茸は軸をはずす。
- ③ 玉ネギと椎茸の軸をみじん切りにする。玉ネギのみじん切りはふきんで包み、流水でもみ洗いして、よくしぼり、水気を切る。
- ④ ①へ③をいれ、大和芋をすりおろしたもの、卵、塩、胡椒、醤油を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ⑤ 片栗粉をまぶした椎茸に④をつめる。
- ⑥ 団子になったもの全体に片栗粉をまぶし、油で揚げる。

伊東市 河内 太一さん 作

2013.11.17 沼津魚市場側 サバを使ったアイデア料理コンテスト