

ふじのくに
食の都 仕事人

地産地消

レシピ

カレーあじのつみれコロツケ〜骨煎餅添え〜



栄養価
【コロツケ
1人当たり】

エネルギー:241kcal タンパク質:11.0g
脂質:15.6g 食塩相当量:1.2g
(栄養価計算:県東部健康福祉センター健康増進課)

養殖真あじとして日本一の生産量を誇る「いけすやの活あじ」は、早い潮流に揉まれることで引き締まった肉質に育ちます。この食材を、伊豆の国市「ホテルサンバレー富士見」の土屋辰巳さんに料理していただきました。

■材料【3人前】 いけすやの活あじ2尾(1尾120g)、ショウガ10g、大葉3枚、剥き枝豆20g、おから50g、大和芋(おろし)30g、溶き卵1個分、マヨネーズ15g、醤油10cc、昆布だし10cc、カレー粉5g、パン粉30g、片栗粉30g、サラダ油適量、塩少々

■作り方 所要時間:約60分 ①すり鉢でパン粉を細く砕く ②ショウガは皮ごとみじん切り、大葉は千切り、剥き枝豆は薄皮を剥き半分に割る ③ボールに②とおから、大和芋、マヨネーズ、醤油、カレー粉、昆布だしを入れ軽く混ぜる ④氷水で締めたあじのウロコとぜいごを取り、3枚におろし、小骨を抜いて皮を引いたら粗めに叩く(中骨は捨てずにとっておく) ⑤④を③に入れよくかき混ぜる ⑥スプーンを使い⑤を小さく丸めたら、片栗粉、溶き卵、パン粉の順で衣を付ける(A)。中骨には片栗粉を付ける(B) ⑦170℃に熱した油にAとBを入れ、Aがキツネ色になるくらいまで揚げたらコロツケが出来上がり! Bは大きなプツプツとした泡がなくなるくらいまで揚げたら取り出す ⑧油を190~200℃に熱し再びBを1~2分ほど揚げ、紙にとって塩を振ったら骨煎餅が出来上がり!

ポイント

- ・パン粉を細く砕くことで均等に衣が付きま す ①のポイント
- ・骨煎餅は2度揚げする事でカリッとした食感になります ②のポイント

作り方
動画
公開中!

YouTube

仕事人
紹介つちや
たぢみ
土屋
辰巳さん

伊豆の国市(旧葎山町)出身。高校卒業後、伊豆長岡の「正平荘」で和食の基礎を学び、同地区の「三養荘」で腕を磨く。その後、平成15年に「ホテルサンバレー富士見」に従事し、平成21年に同館の和食料理長となる。地元の食材を知り尽くした土屋氏の和食を求め、多くの常連客が伊豆長岡を訪れる。

「ホテルサンバレー富士見」

伊豆の国市古奈185-1

☎055(947)3100

FAX055(947)0564