

♡ 作ってみませんか? ♡

コロッケでもさつま揚げでもない ふわふわ食感

ぎょろっけ

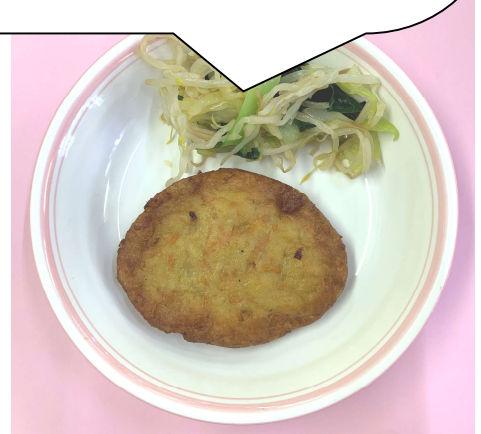
- <材料> 給食の4人分
- 米油 2g (小さじ2分の1)
 - 玉ねぎ 100g (4分の1個)
 - 人参 100g (4分の1本)
 - 白身魚すり身 200g
 - 醤油 5g (小さじ1弱)
 - 本みりん 5g (小さじ1弱)
 - 砂糖 2g (小さじ1弱)
 - 白こしょう 少々
 - 薄力粉 5g (小さじ2弱)
 - パン粉 (生) 60g (カップ1半)
 - ※揚げ油

<作り方>

- ①にんじん・玉ねぎはみじん切りにします。
- ②フライパンに油を入れ、玉ねぎを炒め、透き通ってきたら人参を加えて A で味をつけます。
- ③②に白身魚のすり身と半量のパン粉と薄力粉を加えてこね、小判型に丸めます。
- ④平たくして残りのパン粉を周りにもつけて油で揚げます。(やわらかいのので気をつけてください。)

A

『ぎょろっけ』って何?と、初めて聞く人は疑問だったと思います。佐賀県の郷土料理として給食で出しましたが、大分県山口県、熊本県、広島県でも同じような料理が作られています。佐賀県でも「ミンチ天」と呼ぶ地域もあるそうです。材料はお魚ですが、見た目がコロッケに似ていることからつけられた名前で、今から約100年前(昭和初期の頃)に佐賀県唐津市の藤川蒲鉾本店さんが考えたものようです。(諸説あります)今回は周りにつけるパン粉が少なかったこともあり、「さつま揚げ」のような出来上がりでした。子どもたちの中には、ぎょろっけはコロッケとイメージしていた人が多く、「想像と違う見た目に驚いた!」という声もありましたが、「揚げたてでおいしかった!」と子どもたちや先生方に人気がありました。また、志木小学校でも出していたため、「弟に『ぎょろっけおいしかった!!』と言われて楽しみにしていました!」という声も聞こえてきました。ご家庭でもぜひ作ってみてください。



炒めたたまねぎとにんじんに白身魚のすり身を混ぜ合わせます。



パン粉や小麦粉を半量混ぜることで水分を吸ってもらいました。(給食では水が出るため)



一つ一つ丸めてからパン粉を周りに付けて揚げます。(給食では同じ揚げ時間にするためにシートにのせています。)



栄養価 (1個分)	
173kcal	エネルギー
たんぱく質 11.0g	
脂肪 6.1g	
カルシウム 19mg	
鉄分 0.3mg	
食物繊維 1.7g	
マグネシウム 20mg	
亜鉛 0.2mg	
塩分 0.8g	