

♡ 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

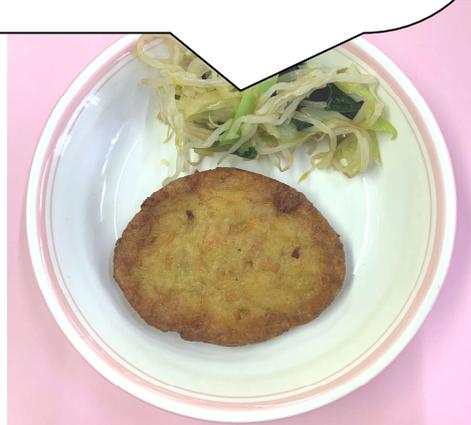
<材料>	給食の4人分
米油	2g (小さじ2分の1)
玉ねぎ	100g (4分の1個)
人参	100g (4分の1本)
白身魚すり身	200g
醤油	5g (小さじ1弱)
本みりん	5g (小さじ1弱)
砂糖	2g (小さじ1弱)
白こしょう	少々
薄力粉	5g (小さじ2弱)
パン粉 (生)	60g (カップ1半)
※揚げ油	

<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