

めっちゃ美味しくて鉄分もたっぷりとれる

ひじきのかき揚げ

<材料>給食の4個分(2人分)

干しひじき	9g(大さじ3)
だし汁	20g(大さじ1強)
みりん	2g(小さじ3分の1)
しょうゆ	2g(小さじ3分の1)
長ねぎ	50g(2分の1本)
枝豆	40g(15~16さや)
ホールコーン	40g(大さじ2)
焼き竹輪	30g(4分の1本)
小麦粉	40g(大さじ5)
コーンスターチ	10g(小さじ2弱) ※でんぷんでも
水	20g(大さじ1強)
塩	少々(0.7g)

※揚げ油

<作り方>

- ①ひじきは水に戻し水をきってから、「出し汁とみりんと醤油をあわせて加熱したもの(家庭ならめんつゆでもOK)」に浸しておきます。長ねぎはみじん切り、竹輪は輪切りにしておきます。枝豆はゆでてさやから出しておき、コーンは水を切っておきます。(野菜はミックスベジタブルでもいいそうです。)
- ②①を混ぜたところに小麦粉とコーンスターチを混ぜたものを半量まぶします。
- ③②に残りの半量の粉と塩を加えたものをさっくりまぜておきます。
- ④③を等分に分け平たく丸くして170℃の油に入れからっと揚げたらできあがり。

※大きいと中までカラッと揚がらないのでご家庭でしたら、小分けにするといいと思います。

- ①出し汁にひじきを浸します。 ②材料を混ぜます。 ③平たく丸くします。 ④油で揚げます。



高知県の鰹一本釣りの拠点を持つ港町にある「土佐久礼大正市場」に海鮮やお惣菜などを売っている「浜岡惣菜店」というお店があります。そこで「漁師町らしいアイディア惣菜」と紹介されていた「ひじきのかき揚げ」が美味しかったので、作り方を教えてもらって再現しました。お店のご主人に詳しく伺ったところ、どのくらいの味付けの出し汁につけるかとか何を入れて作ると美味しくなるかとか、試行錯誤して完成させたと教えていただきました。ねぎを入れると臭みが消えて食べやすくなるのだそうです。中学生に必要な鉄分がしっかりとれるのも魅力でマグカル献立でもあります。試作した時、先生たちには大好評でしたが生徒たちはどうかな?と思いました。が、「ひじきが苦手だった生徒も「おいしく食べられました。」「かき揚げめっちゃ美味しくておかわりしました。」「ひじきの味があまりしなくて美味しかった♡ また食べたいです!」という声も寄せられ、97%の生徒が残さず食べていました。お金がかかるのが「玉にきず」ですが、お弁当のおかずにもおすすめです。

<栄養価>	2個あたり
エネルギー	245kcal
たんぱく質	7.3g
脂肪分	10.3g
カルシウム	69mg
鉄分	3.3mg
食物繊維	5.6g
マグネシウム	34mg
亜鉛	0.1mg
塩分	1.0g
糖分	0g