

# ふるさと給食



## 【献立の例】

- ★ いちほまれ
- ★ 県産かますの塩こうじから揚げ
- ★ 大根のきんぴら
- ★ 小松菜のみそ汁
- ★ 牛乳

料理名		県産かますの 塩こうじから揚げ		対象学年等	中学生
材料	4人分（g）	切り方等	<b>【作り方】</b> ①塩こうじを水でのばしてみりんと混ぜ合わせ、かますを漬け込む。 ②米粉と片栗粉を合わせておく。 ③①を30～1時間ほど漬け込んだら、かますに②をつける。 ④170℃の油で揚げる。		
かます（フィレー）	30g×8切	フィレ			
塩こうじ	16				
本みりん	4				
水	16				
米粉	12				
片栗粉	16				
米油（揚げ油）	5				



## 「調理のポイント等」

- ・秋に若狭湾でたくさん水揚げされるかますを使った、塩こうじから揚げです。
- ・小骨が多く食べにくいかますは、フィレーに加工してもらい、塩こうじに漬け込むことで身が柔らかくなり、ふっくら仕上がります。
- ・下味にみりんが入り焦げやすいので、揚げる温度は少し低めの170℃くらいがおすすめです。