

# レシピ【recipe】

女性部名	小本浜漁協女性部	
出品料理	メニュー名	小本浜鮭ん坊
	主な県産水産物	秋サケ（小本川産の採卵後の雌鮭）、スルメイカ
レシピ	<p>《材料》 鮭 1kg、スルメイカ 180g、キャベツ 400g、長いも 120g、小麦粉 240g、長ネギ 100g、紅しょうが 50g、たまご 80g、味噌 40g、三温糖 40g、塩 10g、その他調味料少々</p> <p>《調理法》</p> <ol style="list-style-type: none"><li>① 鮭は三枚におろし、腹骨、小骨、皮を除去し、フードプロセッサーでミンチにする。</li><li>② スルメイカは内臓と軟骨を除去し、細かく角切りする。</li><li>③ 野菜類をそれぞれ粗切り、みじん切りに調整する。</li><li>④ 原料、調味料を計量し、ボウル等に入れ良く混ぜ合わせる。</li><li>⑤ 木型で型取りし、油で揚げる。（160℃前後で5分くらい）</li><li>⑥ 平串を刺して、わさび醤油ダレを付けて完成。</li></ol>	
想定販売価格	130円/1本	
メニューコンセプト （アピールポイント）	<p>低利用資源である、ふ化場で採卵した後の雌鮭に、旨みと食感を加えるため三陸産のスルメイカを混ぜ合わせ、手軽に食べていただけるようお好み焼き風串揚げにしました。</p> <p>地元のイベントや道の駅での試食会や試験販売を何度も実施し、改良を重ねて作りあげた自信作です。</p> <p>今年から、地元の産直施設等で販売を開始する予定です。</p>	

