



お家(UCHI)de かまぼこクッキング No.9

—ATAMI 山田屋♪お魚のすり身料理—



〒417-0001 静岡県熱海市山田屋
電話 0557-81-8849

Kamaboco★Fishcake

熱海っぽい 遊び心のかまぼこ屋
熱海唯一、残るかまぼこ工房。湯の街に光る職人の技

《今日のお題》 熱海名物♪手造りいかめんち

《材料》4人分

山田屋すり身 300g
 酒 大さじ1杯
 砂糖 5g
 マヨネーズ 大さじ1杯
 やや山盛(約20g)
 味の素 ひとつまみ(約2g)
 塩 ひとつまみ(約2g)

【具材20% 約60g】

※メジャースプーン使用

《作り方》

- ① 冷凍すり身をビニール袋のまま自然解凍しておく。
- ② 具材(下記参照↓)を用意しておく。
- ③ ①を味付ける、砂糖・酒・味の素・塩・マヨネーズを入れて手で混ぜる。
- ④ ③へ具材(下記参照↓)を入れて混ぜ込む。
- ⑤ 適當の大きさに、好きな形に形成する(一口 約20gくらい)
- ⑥ 油150℃~180℃で素揚げする。浮いてくるので上下をひっくり返しながらかつね色に揚げる。加熱は蒸し・焼き・茹ででもOK
- ⑦ このままで食べるか、またはお好みの調味料をつけて、熱々をいただく。
※ポン酢・醤油・大根おろし・生姜・七味 等

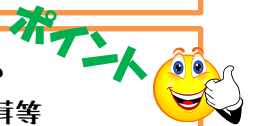
《具材》4人分

いかゲソ 100g~
 玉葱 20g
 人参 20g
 生姜みじん 5g
 はねぎ小口切り 5g

【具材20% 約60g】

※売店販売 300g です♪

- ◆ すり身がすわる = 身が固くなる → もう一度手でかき混ぜる。
- ◆ 合わない種物 → 梅干(酸系) 青パパイヤ(酵素系) 生松茸等
- ◆ 保存等の温度管理は要注意。
- ◆ 砂糖の代わりに水あめを使っても一味、違います。その場合、水あめを酒で溶いておく。

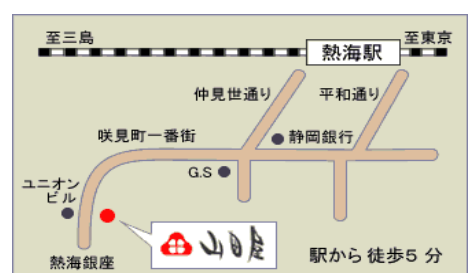


【具材】

イカゲソだけでなく身もいいですね! 青魚(鯉・鯖)等も健康的
 人参・たまねぎ・ごぼう・れんこん などなど
 残った惣菜もOK! いろいろチャレンジ(^ ^)



熱海山田屋



【お魚のすり身の店 山田屋】熱海市咲見町10-1 Tel: 0557-82-3170

