

海外に自慢できる千葉県のめぐみ

せぐろいわしのつくね焼き

材料（1人分）

背黒鰯のすり身	25g		
鶏ひき肉	25g	根深ねぎ	10g
食塩	0.1g	鶏卵	2g
生姜	1g	米粉	2.5g
大根おろし	10g	濃口醤油	2.5g
上白糖	1.8g	本みりん	2g

A

B

作り方

- ①生姜はすりおろし、根深ねぎはみじん切り、鶏卵は割りほぐす。
 - ②ボールにAを入れてこねる。
 - ③②を小判型にまとめ、天板に並べる。
 - ④スチームコンベクションオーブンで220℃、12分焼く。
 - ⑤Bを合わせて加熱し、焼き上がったつくねにかける。
- ※冷凍鰯のすり身は水分が多く、タネがゆるくなることがあるので、鶏卵の量を加減してください。



背黒鰯

外房の冬の海で獲れる背黒鰯は脂がのっていますが安価で出回ります。つみれやごま漬けなどにする家庭も多かったのですが、最近は漁獲量が減少しています。手に入らない時は鰯のミンチで代用してください。鶏ひき肉と1：1の分量で合わせると生臭さが軽減します。甘辛のおろしたれをかけ、さらに食べやすく仕上げました。

レシピの考案：一宮町立東浪見小学校