

## あじとサーモンのスコッチエッグ風



材 料 （ 5 人 分 ）	あじ	中 4～5 尾	片栗粉	小さじ 2
	生鮭	3～4 切	みそ	小さじ 1
	玉ねぎ	1 個	塩・コショウ	少々
	生しいたけ	2～4 個	卵	M 6 個
	絹さや	適宜	パン粉	適宜
	人参	適宜	小麦粉	適宜
	サラダ菜	1 個	揚げ油	適宜
	プチトマト	10 個	ケチャップ	大さじ 2
	レモン	1 個	マヨネーズ	大さじ 2
作 り 方	<p>(1) ゆで卵を 5 個作っておく。（水から 10 分程度）</p> <p>(2) 玉ねぎ，生しいたけ，人参，絹さやをみじん切りにする。</p> <p>(3) あじを 3 枚におろして軽くたたく。</p> <p>(4) 生鮭は皮と骨を取り軽くたたく。</p> <p>(5) (3) と (4) にそれぞれ (2) を加え，あじには少量のみそと片栗粉を，鮭には塩・コショウ，片栗粉を入れてよく練る。</p> <p>(6) ゆで卵を (5) でくるみ，形を整える。</p> <p>(7) (6) に小麦粉，溶き卵，パン粉の順に付け，中温できつね色に揚げる。</p> <p>(8) サラダ菜を敷き，4 等分に切った (7) を盛り合わせ，プチトマト，レモンを飾り，ソース（ケチャップ＋マヨネーズ）を添える。</p>			
一 口 メ モ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・イワシ，サバなど他の魚でもよい。</li> <li>・弁当用にはうずらの卵を使うと良い。</li> <li>・オードブルとして人気の一品。</li> </ul>			
新勝浦市漁協婦人部 浜行川支部				