

令和元年度高校生商品開発コンテスト

最優秀賞 能代松陽高等学校 家庭クラブチーム DANCHU

# なまはげのかがり火

たやしません  
なまはげと食文化のかがり火

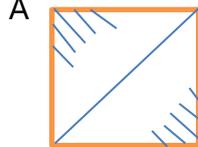
## 【材料】（6本分）

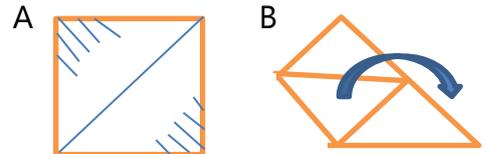
あきたこまち・・・80g 長ネギ・・・50g  
白身魚（タラ等）・50g バター・・・15g  
おろしにんにく・・・1g 白ワイン・・・5g  
★牛乳・・・150ml ★顆粒だし・・・2g  
★一味唐辛子・・・0.3g 塩・こしょう・・・少々  
岩のり・・・1g  
春巻きの皮・・・3枚  
揚げ油・・・適量

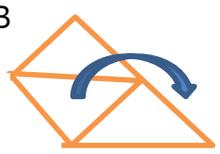


## 【作り方】

\*あきたこまちは普通の水加減で炊いて、冷ましておく。

- ① 長ネギの白い部分をななめ薄切りにする。魚の身に塩こしょうし、余分な水分をふき取る。
- ② 鍋にバターとおろしにんにくを入れて弱火にかけ、魚の身を両面焼く。白ワインをふりかけ蒸し焼きにする。
- ③ さらに長ネギを加え、魚の身をくずしながら合わせて炒める。
- ④ さらに★の調味料と、ごはんを③に加えて混ぜながら、とろみが出るまで混ぜながら煮る。最後に砕いて岩のりを加えて混ぜ、塩こしょうで味をととのえて火を消す。
- ⑤ お皿に広げて、あら熱をとる。
- ⑥ 春巻きの皮を斜め半分に切り、 図 A のように切れ目を入れる。



- ⑦ 冷めた⑤を皮に乗せ、 のように端を折って具にかぶせ、端から花束みたいにくるくる包み、閉じ終わりに水をつけて閉じる。
- ⑧ 揚げ油を170℃に熱して、色よく揚げる。