

献立名

鰻春巻き

城山中学校 2年2組 2班

材料(地産地消)	分量(4人分)
鰻	4匹
にんじん	10cm
春雨	60g
ごぼう	100g
もやし	160g
しょうが	小さじ2
青しそ	8枚
土塩	少々
こしょう	少々
酒	小さじ2
片栗粉	小さじ2
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ2
サラダ油	大さじ4 / 適量
春巻の皮	15枚
オイスターソース	小さじ4

作り方

- ① 鰻を粗みじん切りにし、Aをまぶしておく。
- ② 春雨をぬるま湯につけて2〜3分おき、固めに戻す。ザルに上げ、水気をきって5〜6cmのざく切りにする。
- ③ にんじんの皮をむいて薄切りにしてから千切りにする。ごぼうも同じようにする。もやしは洗って水気を切る。しょうがをみじん切りにする。青しそは一口サイズにちぎる。
- ④ サラダ油大さじ2を中火で火にかけ、しょうがのみ炒める。香りが出たら①を加えて炒め、色が変わったらとり出す。その後、残りの大さじ2のサラダ油を強火で熱し、③をさっと炒める。これにオイスターソース、塩、砂糖、こしょうを加えて調味し、鰻を戻し②を加えてほくほくしながらひと炒めし、ごま油を回し入れる。終わったらバットに広げて冷まし15等分にする。
- ⑤ 春巻きの皮を角を手前にして置き、向こうの角に水をつけ④の具を手前にのせる。しっかりとひと巻きして最後まで巻いてとめる。これを15本作る。
- ⑥ 揚げ油を160℃に熱し、ゆきりきつね色に揚げ、器に盛りたら完成。



宗像をアピールするためのおすすめポイント

宗像でとれる鰻と旬の食材をたくさん使って包み、魚が苦手な人でも食べやすいようにしました。

調理時間

(30)分

加熱調理

茹・炒・煮
蒸・焼・揚

対象

幼児期
成長期
成人期
高齢期