

鯔の調理実習！

料理名：アジのロールキャベツ

～材料と分量～

材料	分量	宗像市の食材☆
アジの身	250g	アジ
塩	少々	
キャベツ	8枚	
酒	小さじ1.5	
水	300cc	
片栗粉	小さじ1	
薄口しょうゆ	大さじ2	
ネギ	60g	
生姜	25g	

班員名：成国美樹、岩永光生、花岡貴太、松江彩華

作り方

《作り方》

1：キャベツをたっぷりの熱湯で3分くらい茹でてザルにあげておく

2：フードプロセッサーに鯔 ネギ 生姜 片栗粉 酒 塩を入れてなめらかにする。

3：種を分けて俵型にしてまとめる

4：キャベツを広げ 芯の厚みのある部分はスライスして平にする。

5：キャベツに種をのせ、巻き込む

6：鍋に水と出汁醤油を入れ沸騰したら ロールキャベツを入れ 20分くらい煮込む

《レタビ作感にあたって、工夫したところ》

鯔の骨が邪魔なのでフードプロセッサーですべて粉々にした。

