

12月11日(木)、3学年の生徒を対象に地域貢献活動の一環として「すり身揚げ調理体験」を実施しました。新上五島町の基幹産業である水産業が将来にわたり継続していくよう、食材のもつ魅力を改めて理解し、地域に貢献する消費者を育てることを目的としました。講師には郷土料理の継承者である竹内昭枝様をお迎えしました。

魚を捌きました！（1班）

鰆（サワラ）を三枚おろしにして、すり身を作りました。

魚の三枚おろしは、まず頭を落とし、背びれに沿って切れ目を入れ、その切れ目から真ん中の骨まで包丁をスープと入れます。コツは身が崩れないように包丁を軽く当てて切ることです。



〈感想〉

- ・難しかったのは、骨をきれいに取ることです。きれいに取ったつもりでも、まだ端の方に残っていたり、小さい骨があつたりして苦労しました。もっと上手に骨を取れるようになりたいです。（藤本）
- ・想像していたより大きな魚を捌くことになって緊張しましたが、指導してもらった通りに捌けたし、すり身揚げも作れたのでよかったです。（清水）
- ・三枚おろしにするときに、軽く包丁を入れながら何回かに分けてした方が、一気に刃を入れるよりもきれいに捌けることが分かりました。（川上）
- ・実際に鰆を捌いてみて、意外と簡単だと思いました。普通の魚と変わらず捌けたのでよかったです。
これから先、魚を捌くことがあつたら自分でも刺身やフライなどを作つてみたいですね。（濱崎）

すり身揚げ & タルタルソース 最高！（2班）

私たち2班はすり身揚げを挟んだサンドwichを作りました。

〈材料〉1人前

- ・食パン2枚
- ・タルタルソース
- ・レタス1枚
- ・すり身揚げ1個



- ### 〈作り方〉
- ① 魚を捌く
 - ② ミンチにする
 - ③ 練る
 - ④ 丸める
 - ⑤ 揚げる

～ サンドwichにした理由～
マックのフィレオフィッシュを参考にして、
若い世代の“魚離れ”を解消できるよう、
パンで挟んで、親しみやすいサンドウイッチの形にしようという話になりました。

～オリジナルレシピ～

- ⑥ すり身揚げをスライスしてレタスと一緒にパンに挟む
- ⑦ タルタルソースをお好みでかける !! 完成 !!



〈感想〉

- ・マヨネーズじゃなくてタルタルソースの方が個人的に美味しいかったです。（川崎）
- ・食パンを焼いたり、チーズを入れたりして、いろんなオリジナルトッピングを入れてもいいと思います。（中山）

歯ごたえ すり身揚げ（3班）

今まで、ぐにやとしたすり身揚げしか食べたことがなかったので、シャキシャキと歯ごたえのあるすり身揚げがあつたらいいなという声があがり、オリジナル材料としてサツマイモとレンコンを加えることになりました。

<すり身揚げ>

魚: 2 kg
酒: 150ml
塩: 40g
砂糖: 160g
卵: 4 個

オリジナル材料

・サツマイモ ・レンコン



<感想>

- ・魚を上手に捌くことができ、アレンジでさらにおいしく食べることができました。(浦田)
- ・魚の捌き方やすり身揚げの作り方を知れて、オリジナルのすり身揚げもおいしかったです。(田中)
- ・サツマイモやレンコンを入れると意外とおいしいことを知れてよかったです。(谷川)
- ・魚を捌く時は、少しずつ包丁を入れると身が崩れないことや、骨に沿って切ると上手に切れることを知れてよかったです。(鉄川)

すり身揚げ お正月に（4班）

お正月料理に、ぜひ“すり身揚げ”を加えてもらいたいと思い、魚が苦手な方でも楽しめるよう、私たちのオリジナルレシピをご紹介します。

すり身揚げ料理ランキング!

1位 たこ焼き風 … 紅しょうがの酸味とソースのコンビネーション抜群!

魚が苦手な人も食べる手が止まらない。

2位 人参、玉ねぎコンビ … 人参の歯ごたえ、玉ねぎの甘さに病みつき!

野菜が苦手な人も健康な体へ

3位 キノコパラダイス … 椎茸やエリンギ、えのきなどを入れて口の中がキノコで幸せ!



～私たちの感想～

すり身揚げは何にでも合う!

- ・紅しょうがとすり身が思っていたよりも合っていた(宗)
- ・上五島の文化をもっと知りたいと思った(富山)
- ・すり身揚げの作り方や魚のさばき方を教えてもらえておいしいすり身揚げを食べることができた(山口)