

じゃこ天



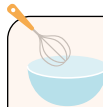
1人当たり

エネルギー	181kcal
たんぱく質	16.4g
脂質	12.1g
食塩相当量	1.1g
カルシウム	55g



材料

魚 (アジ、カマスなど) (三枚おろしにした状態)	1kg	
A	砂糖	40g
	塩	10g
	タンサン	8g
	卵	1個
	酒	大さじ1
	氷水	100cc



作り方

- ① 魚をおろし、身を洗って水気を切る。
- ② すり身を作る。
- ③ ボールに②のすり身とAを入れて練る。
- ④ ③を小判型に整形する。
- ⑤ ④を揚げる。



POINT

★ すり身特有の弾力性は、魚の主成分であるたんぱく質の変化が関わっています。この食感を「足」と呼び、硬さの強弱、歯切れ、粘りなどを表現しています。

すり身団子を「だし」に、あおさを入れた「あおさ汁」もすり身のだしを生かした料理です。



あおさ汁

すり身の作り方のコツ

《魚の皮の取り方》

皮を包丁で押さえ、親指をすべらせながら身をとります。

《すり身》

昔はすり鉢ですっていましたが、簡単にできるフードカッターなどを使用するとよいです。すりあがったすり身は氷水を入れながらしっかり混ぜ込み、クッタクッタと音がするまで混ぜます。きりつく（キリキリする）と仕上がりの目安です。

《成形》

1つ、70gくらいを目安にとり、空気を抜くため、叩きながら成形します。氷水を表面につけながら小判型に整えていくときれいにできます。外回りが薄いと揚げた時に外側が固くなるため、少し厚みをもたせます。

《揚げる》

強火にすると周りがカリカリになってしまうため、低い温度から揚げ、ひっくり返しながらか揚げます。（約3～4分程度）「すりみだけは、ちゃちゃーと揚げたらだめ」だそうです。



御荘地域の地区紹介

中浦は、西海半島の北側、御荘湾に面した漁港で、風波のあたらない東北に向った入江を有し、昔からイワシ網を主とする漁業が盛んに行われ、イワシの加工場もたくさんあり、イリコの製造も盛んに行われてきました。また、農地（主として畑）もかなりの面積を有しており、山の斜面には段々畑が形成され、麦や芋などが栽培されていました。

昭和30年代には宇和海の全域で沿岸漁業が不振となりましたが、中浦地区では東シナ海や日本海、太平洋など遠洋漁業に乗り出し、県内屈指の巻き網漁業基地として発展してきました。



昭和30年代の中浦地区