

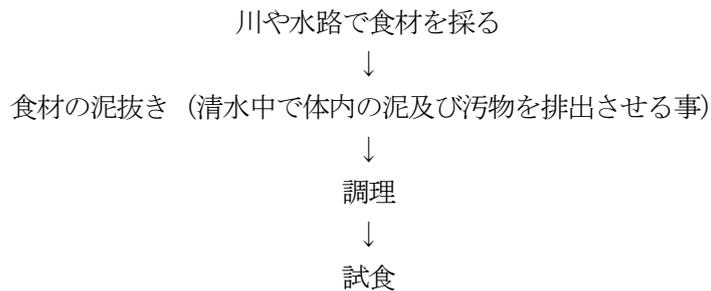
2年調理班

水産科2年 藤原陸 齋藤拓未 安田純也 小森陽介 笹崎皓太 檜山直樹

1. 目的

- ・普段川魚として商品価値の低い生き物でおいしい料理を作る
- ・できれば商品化できるようなおいしい料理を作る

2. 方法・準備



3. レシピ

[1]ザリガニ

1、ザリガニの塩ゆで

材料： 塩・・・大きじ2
ザリガニ・・・10匹
水・・・1,50

手順：泥抜きしたザリガニを水できれいに洗い、鍋に水を入れ沸騰したら塩を入れます。次にザリガニを入れ5分ほどゆでたら完成です。



2、ザリチリ

材料： ザリガニ・・・20匹
エビチリソース・・・※市販
玉ネギ・・・一個
長ネギ・・・青い部分

手順：ザリガニをゆでて、尻尾だけにします。次に玉ネギをみじん切りにして、ザリガニの尻尾とみじん切りにした玉ねぎをフライパンで炒めます。十分に炒めたらエビチリソースを入れ炒めま。最後に長ネギの青い部分を小口切りにし、ザリチリの上に添えれば完成です。



3、ザリグラバーガー

材料： ザリガニ・・・30匹（4人分）
ピーマン・・・1個
グラタンソース・・・1箱
※（マカロニ入り）市販
パン粉・卵・・・適量
※コロッケ用
マフィン・・・※市販



手順：ザリガニとマカロニを別々でゆでます。ザリガニは尻尾だけにします。次にピーマンを輪切りにしザリガニとピーマンをフライパンで炒め、十分に炒めたらマカロニとマカロニソースを入れ煮込みます。できたグラタンに卵とパン粉をつけて油で揚げます。キツネ色に揚がったらマフィンに挟んで完成です。

[2]ナマズ

1、鯰の竜田揚げ

材料： ナマズ・・・1匹（50cm）
片栗粉・・・適量
塩・こしょう・・・適量

手順：ナマズを冷水に入れ、血抜きします。次にナマズを三枚に下ろし一口サイズに切ります。切った切り身に塩・こしょうをまぶし下味をつけます。そして片栗粉をつけて油で揚げれば完成です。



4. まとめ

- ・普段食べない川の生き物でも実際に食べてみると料理しだいによっていろいろな商品になることがわかりました。とくにザリガニがよかったですと思います。
- ・今回の研究により僕たちは生き物の命をいただき、大切なことを学べたと思います。

5. 今後の予定

- ・ザリチリはバーガーとして、ザリグラバーガーと商品として那珂川町の催しで販売したいと考えています。価格は250円から300円で利益が出そうです。
- ・今回の僕たちの研究成果を活かして後者に引き継いで行ってもらいたいです。