

# 第4回ちりめん・しらす料理コンテスト が開催される

平成23年11月4日 水産技術開発センター

10月4日は「ちりめん・しらすの日」です。県機船船曳網漁業者協議会（大久保匡敏会長：いちき串木野市）では、鹿児島らしい調理方法をレシピ集にまとめ、消費拡大につなげるために、10月15日鹿児島市のホテルで標記コンテストを開催しました。当日は、79点の応募の中から書類審査を通過した8作品が実際にその場で作られました。審査は、「誰でも簡単に作れる」「鹿児島の特産品となりうる」「ちりめんの素材が生かされている」等の基準を基に厳正に行われ、その結果、グランプリ1点と優秀賞2点が選ばれました。

また、同協議会では学校給食へのちりめんの無料提供なども行い、PRに努めているところです。

なお、水技センターでは生しらすの新しい鮮度保持技術の開発研究を行っています。



グランプリ：しらすのきつね巻き  
(薩摩川内市 四枝 綾乃 作)



優秀賞：ちりめんと里いものコロッケ  
(霧島市 竹ノ内 幸恵 作)



優秀賞：ジューシー黒豚ちりめんチ  
(さつま町 金丸 義登 作)

## グランプリ、優秀賞作品のレシピ

### ○グランプリ：しらすのきつね巻き

・ちりめん 50g ・油揚げ 2枚 ・鶏ひき肉 180g ・豆腐 100g  
・干しいたけ 2枚 ・人参 40g ・枝豆(ゆでむき実) 30g  
・卵 1/2個 ・塩 小さじ1/2 ・酒 小さじ1  
・しょうゆ 小さじ1 ・みりん 小さじ2 ・小麦粉 大さじ1  
(あん)  
・だし汁 200cc ・酒 大さじ1 ・砂糖 小さじ2  
・淡口しょうゆ 小さじ2 ・片栗粉 小さじ2 ・ちりめん 20g

1. 油揚げは熱湯で油抜きをし、長い辺を一つ残して、あとの辺を切り開く。
2. 干しいたけ、人参、枝豆は、粗いみじん切りにする。
3. ボウルに鶏ひき肉、水切りした豆腐、2. と④、ちりめんを入れ、よく混ぜ合わせて、2等分にしておく。
4. クッキングシートの上に1. をおき、3. を手前から2/3ぐらいまで広げ、手前から巻き棒状になったシートの両端をねじる。蒸し器に並べ、20～25分蒸す。
5. あんを作る。なべにあんの調味料を入れて加熱したら、ちりめんを加える。最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。
6. 4. を食べやすい大きさに切り、皿に盛り、5. のあんをかけたら完成。

### ○優秀賞：ジューシー黒豚ちりメンチ

(タネ)・豚ひき肉 200g ・ちりめん 200g ・玉ねぎ 1玉  
・パン粉 30g ・卵 1個 ・塩、こしょう  
(衣)・小麦粉 ・卵 ・パン粉  
(ソース)・とんかつソース ・マヨネーズ

#### 【作り方】

1. 玉ねぎをみじん切りにして、透明になるまでいためる。
2. 豚ひき肉にちりめんじゃこ、パン粉、卵を加え、粘りが出るまで混ぜ、塩、こしょう、卵を加え混ぜる。
3. 丸く形を整え、小麦粉、卵、パン粉の順につけ、170℃の油で揚げる。
4. 皿にサニーレタス、ミニトマト、メンチカツを盛り、ソースをかけ完成。

### ○優秀賞：ちりめんと里いものコロッケ

・ちりめん 30g ・里いも 300g ・玉ねぎ 1/4個  
・サラダ油 大さじ1 ・塩 少々 ・揚げ油 適量 ・パセリ  
(合わせ調味料④)・酒 大さじ1と1/2 ・砂糖 大さじ1  
・しょうゆ 大さじ1  
(衣)・小麦粉・溶き卵・パン粉 適量

#### 【作り方】

1. 里いもはよく洗って、皮つきのままゆでる。  
熱いうちに皮をむいてつぶす。
2. フライパンにサラダ油を入れ、玉ねぎのみじん切りを炒め、ちりめんを入れて、④で調味し、汁がなくなるまで炒り混ぜる。
3. 1. に2. を加えて混ぜ、塩少々で調味後、8～10等分にし、まとめる。
4. 3. に小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、揚げ油(170℃)でこんがり揚げる。器に盛り、パセリをのせる。