

鰯のハンバーグ

【材料】 5人分

・ 鰯	・・・ 375 g
・ 卵	・・・ 3 個分
(卵アレルギー代替食材 山芋	・・・ 60 g)
・ パン粉	・・・ 100 g
・ 玉ねぎ (みじん切り)	・・・ 250 g
・ 牛乳	・・・ 95 ml (大さじ 5)
・ 塩コショウ	・・・ 適量

ソース

ウスターソース	・・・ 100 ml
とんかつソース	・・・ 90 ml
ケチャップ	・・・ 300 ml
バター	・・・ 13 g
玉ねぎ (薄切り)	・・・ 50 g
りんご (乱切り)	・・・ 250 g
和だし or フォンドヴォー	・・・ 300 cc

【作り方】

- ① 玉ねぎを炒める。
- ② ミンチになった鰯の中に卵・パン粉・玉ねぎ・牛乳・塩コショウをして混ぜる。
- ③ 成形して焼く。
- ④ 焼いた後のフライパンは油を捨ててからバターを溶かし、その中にりんごと玉ねぎを入れて焼き目が付くまで炒める。
- ⑤ 調味料を入れてソースを作り、③のハンバーグを入れてから煮込む。

※和だしはソースの濃度を調節するために使用するため、様子を見ながら入れる。

鰯のシーチキン

【材料】 5人分

・ 鰯	・・・ 5 切れ
・ 和だし	・・・ 625 cc
・ 生姜 (スライス)	・・・ 1 切れ
・ マヨネーズ	・・・ 適量
・ みりん	・・・ 80 cc
・ 薄口醤油	・・・ 80 cc

【作り方】

- ① 和だしを沸かして、鰯、生姜、みりんを入れて 8 分、そこに醤油を入れ 2 分煮る
- ② 魚に火が通ったら、しばらく置いてだしを含ませる。
- ③ 鰯をほぐし、好みの量のマヨネーズで和える。

鰯の南蛮揚げ

【材料】 5人分

- ・ 鰯 . . . 5切れ
- ・ 塩コショウ . . . 適量
- ・ 薄力粉 . . . 13g
- ・ 溶き卵 . . . 1個
- ・ 油（揚げ用） . . . 適量

【作り方】

- ① 魚に塩コショウで下味をつけ、薄力粉をまぶす。
- ② ①に溶き卵をつけ、170度の油で揚げる。
- ③ 南蛮のソースを煮立たせておく。
- ④ ②を③のたれにくぐらせる。
- ⑤ 皿に盛り付け、タルタルソースをかける。

南蛮のソース

- 米酢 . . . 63 cc
- みりん . . . 63 cc
- 濃口醤油 . . . 30 cc
- 砂糖 . . . 38 g
- ウスターソース . . . 13 cc
- ケチャップ . . . 13 cc
- レモン汁 . . . 少々

タルタルソース

- ゆで卵（みじん切り） . . . 1個
- 玉ねぎ（みじん切り） . . . 38 g
- マヨネーズ . . . 75 g
- 塩コショウ . . . 少々
- パセリ . . . 少々
- マスタード . . . 15 g

だしの割合

		だし	水（酒）	しょうゆ	みりん
煮魚	六方だし	4	2	濃口 1	1
野菜	八方だし	6	2	薄口 1	1
なべ	十六方だし	14	2	薄口 1	1
たれ・つゆ		4	-	濃口 1	1