

自分たちのまちの特産品を使って 山椒料理教室

6月21日（木）、有田中央高等学校清水分校で食育事業の一環として山椒料理教室を行いました。

この授業は、地元の特産品であるぶどう山椒を生徒たちに身近に感じてもらうと、毎年開催しているものです。

今年のメニューは「山椒マヨでパリパリさけのムニエル」「山椒つみれ巾着と夏野菜の冷やしおでん」「トンテキ」の3品。

「つみれに練りこんだ山椒が効いてる。肉と相性ええなあ」「山椒マヨネーズソースって野菜にかけてもおいしい」と、山椒と自分たちで頑張った作った料理に舌鼓を打ちました。

今回の料理教室で作った「山椒マヨでパリパリさけのムニエル」のレシピをご紹介します。



● 山椒マヨでパリパリさけのムニエル ●



材料 (3人分)

生さけ..... 3切れ	衣用	じゃがいも..... 1個
塩コショウ... 適量		粉チーズ..... 大さじ3
小麦粉..... 適量		粉山椒..... 小さじ1

ソース用	▲マヨネーズ..... 大さじ3
	▲レモン汁..... 大さじ1
	▲山椒ペースト... 小さじ2
	▲砂糖..... 小さじ1/2

※山椒ペーストは実山椒をすり潰したものです。農産物直売所などでも販売しています。

作り方

- ①ソースの材料（▲のもの）を全て混ぜ合わせる
- ②じゃがいもは皮をむき、千切りにする。ボウルへ入れ、粉チーズと粉山椒を加えて混ぜる。
- ③生さけはキッチンペーパーで水分を拭き取り、塩コショウで下味をつけ、小麦粉を薄くまぶす。
- ④②で用意したじゃがいもを手のひらにとり、さけを挟む。
- ⑤フライパンにサラダ油（分量外）を熱し、片面を強火で焼く。
- ⑥パリッとしてきたらひっくり返し、フライパンのふたをして1分ほど弱火で蒸し焼きにする。
- ⑦ふたを取り、再度強火で焼く。
- ⑧皿に盛り付け、①のソースをかけて完成。