

★ #元氣いただきますプロジェクト～ぶいを使った料理～



「#元氣いただきますプロジェクト」とは…

新型コロナウイルスの感染症拡大による外出自粛や輸出の停滞などにより、国産農林水産物等に在庫滞留、価格低下、売上げ減少等の影響が続いています。このまま続くと「いのちを支える産業」の循環を次世代につないでいくことが困難であると危惧されています。

そこで、農林水産省のプロジェクトが立ち上がりました。これが「#元氣いただきますプロジェクト」。影響が顕著な品目について、販売を促進し、消費者においしく味わってもらうための取り組みです。

先日、上記プロジェクトに参画されている「ファームチョイス」様(天草市楠浦町)から、約4kgの立派なぶりをご提供いただきました。

本校食物同好会では、「高校生が考えるぶり料理」をテーマにして、いくつかの料理を作りました。3月に一度実施をしましたが、再度レシピ考案にチャレンジしました。以下、活動の報告とさせていただきます。

⇒ レシピが採用されれば、道の駅イルカセンター物産コーナーのレシピカードとして、置いていただけることとなります。ちなみに!**3月に実施した際のレシピは採用され、レシピカードの中に入れていただくことができました!**

6/3. 10 の2日を使って、レシピの案を出し合いました。味付けや食材など、様々なアイデアが出ました。

ぶりと大根の韓国風煮(ピリツとした煮物)、ぶりの紅しょうが天ぷら、ぶりのトマト煮、ぶりの照り焼き、ぶりのちらし寿司、ぶりのから揚げ、ぶりの南蛮漬けなど…

今回作成してはいませんが、とてもおもしろいアイデアが出たので、別の機会に調理したいと考えています。

今回は、「ぶりの磯辺揚げ」、「ぶりカツ」、「ぶりの炊き込みご飯」に決定!

前は様々な種類を考案しましたが、今回は揚げ物シリーズということで、揚げ物2品と前回から人気のあった炊き込みご飯のリメイクバージョンを作ることになりました!!

6/17

「ぶりの磯辺揚げ」、「ぶりカツ」、「ぶりの炊き込みご飯」をつくりました!

ぶりが2匹分(正味4kg)到着! 骨まで綺麗にとっていただいた状態で届きました♪

班ごとに使用する切り身にしていきます。

この大きさが×4枚!
とても新鮮で立派なぶり
です!



❖ ぶりの磯辺揚げ ❖



ぶりの磯辺揚げは、青のりの代わりに天草産のアオサを使用しました！また、ぶりに下味として酒、塩こしょうを使用。衣にはアオサの他にカレー粉をふるい、**カレー味**にも挑戦。粉と混ぜる段階で少し苦勞したようです。水、薄力粉、カレー粉、アオサの分量を再度検討する必要があります。

ただ、今回作った中で味は大変好評でした。カレー風味が魚の生臭さを消してうまみを引き立てたようです。

カレー味の他に、七味、ハヤシ味など様々な意見が出ていました。

衣づくりに苦戦。きつね色を乗り越えて少し焦げそうになっていた部分も…
でも、味はバッチリ☆
とても美味しく仕上がりましたね！



❖ ぶりカツ ❖



ブリカツはぶりを青じそ、チーズで包み、味噌でコーティングしたものを揚げました。味噌が魚の生臭さを消したのと同時に、青じそ、チーズとの相性も抜群に良く、とても美味しくできあがったように思います。

味噌、青じそ、チーズの重ね方や形など試行錯誤していました。



❖ ぶりの炊き込みご飯 ❖



前回同様、ぶりの炊き込みご飯にも挑戦。今回は、具材を増やして具だくさんにしました。今回使用したごぼう、にんじん、枝豆は天草産のものを使用しています。新鮮な野菜であり、地産地消にも取り組むことができました。環境に配慮した取り組みも今後増やしていきたいです。

ぶりのうまみがしみていてとても美味しかったです！
ただ、味付けに関して、意見に個人差がありました。
調味の分量も改善していきたいです。

立派なぶりを提供していただき、ありがとうございました。
感謝の気持ちを込めて「いただきます！」



❀ 天草風ぶりの炊き込みご飯 ❀



材料(4人分)

米 320g
(200ml カップで2カップ)

ぶり 100g
薄口醤油 小さじ1
酒 小さじ1
A おろししょうが 小さじ1
Aに漬け込み、15分ほど下味をつける

椎茸 20g(2枚)
人参 40g
ごぼう 40g
油揚げ 20g
こんにゃく 10g
枝豆 適量

【炊く時のだし汁及び調味料】

鰹だし汁+椎茸戻し汁 450cc
B 酒 大さじ1
薄口醤油 大さじ1
塩 3g(小さじ1/2)
Bに米、食材を入れて、炊飯器で炊く。

作り方

- ① 米は洗って15分程吸水させる。
- ② ぶりは骨と皮を取り除き1cm程度のサイコロ状にカットし、薄口醤油、酒、おろししょうがに15分程漬け込む。
- ③ 枝豆を下茹でし冷水で冷ました後、殻をむいておく。
- ④ 干し椎茸は水で戻し、薄切りにする。
- ⑤ 人参はせん切りにする。
- ⑥ ごぼうは、さがきにして水にさらす。
- ⑦ 油揚げは油抜きをしてせん切りに、こんにゃくは短冊切りにしておく。
- ⑧ 米、具材を全て炊飯器に入れ、Bのだし汁及び調味料で炊く。

このレシピは、熊本県立天草工業高等学校食物同好会の皆さんによる創作メニューを基にしています。

野菜は天草産のものを使用しました
(にんじん、椎茸、枝豆)

❀ ぶりの磯辺揚げ～カレー風味 ❀



材料(2人分)

ぶりの切り身	200g	
塩	少々	
酒	大さじ1	
A	あおさ	小さじ1
	薄力粉	大さじ3
	カレー粉	小さじ1/2
	水	大さじ1
サラダ油(揚げ油)	適量	

作り方

- ① ぶりは切り身を食べやすい大きさに斜め削ぎ切りにして骨を取る。
- ② ぶりに塩と酒をふり、臭みを消す。
- ③ ボウルに A を混ぜ合わせる。
- ④ ①と②を合わせる。
- ⑤ フライパンの底から1cmほどに油を注ぎ、160℃に温まったら③を揚げ焼きにする。
- ⑥ 全体がキツネ色になったら油切りをし、お皿に盛り付けて完成!



このレシピは、熊本県立天草工業高等学校食物同好会の皆さんによる創作メニューを基にしています。

❀ ぶりカツ ❀



材料(2人分)

ぶりの切り身	200g
塩	少々
こしょう	少々
青じそ	3~4枚
チーズ	2枚
みそ	大さじ1
薄力粉	大さじ3
卵	1個
パン粉	大さじ3
サラダ油(揚げ油)	適量

作り方

- ① ぶりはキッチンペーパーで汁気を拭き取り、大きめの一口大に切る。
- ② 塩こしょうをふる。
- ③ チーズを一口大に切り、青じそと一緒にぶりはさみ、味噌をつける。
- ④ 小麦粉、溶き卵、パン粉の順に③をくぐらせる。
- ⑤ フライパンに油を注ぎ、160℃に温まったら④を入れて揚げる。



このレシピは、熊本県立天草工業高等学校食物同好会の皆さんによる創作メニューを基にしています。