◆ 料 理 名　鮭の澄まし汁

◆ 氏　　名　本村　幸揮　（学生）

◆ コメント

地元の食材【鮭】には様々なビタミンを含んでおりその中でもビタミン D は、カルシウムを歯や骨に沈着させるので効率がとてもよい。そしてビタミン D は太陽にあまり当たらない現代人に必要なので、椎茸でたしてみました。

吸い物にしたので、お年寄りにも楽に食べることができ、子供にも食べやすいようつくねにしました。卵白を泡立ててかたすり身に加えるのでほどよいやわらかさにしました。

◆ ４人分の材料

鮭・・・・・・・・・・・２００g
水・・・・・・１０００cc
小エビ・・・・・・・・２０g
昆布・・・・１０g
人参・・・・・・・・・１５g
鰹節・・・・２０g
干ししいたけ・・２０g
塩・・・・・・約２～３g
卵（M）・・・・・・・・１個
醤油・・・・小匙２
片栗粉・・・・・・・約小匙２
醤油・・・・・・・・・小匙２
生姜汁・・・・・・・２～３滴
葱・・・・・・・・・・・・３～４cm 程

◆ つくり方

◎つくね

① 干ししいたけを小さく砕いて水でもどす。葱は白髪葱にする。
② 卵を卵白、卵黄にわける。卵白はしっかりあわだてる。
③ 鮭の切り身から骨をとり、皮もとる。人参をみじん切りにしておく。
④ フードプロセッサーに鮭の切り身を加え、粘りが出るまでミンチにする。さらに小エビ、人参、水を絞った干し椎茸を加え、さらにミンチにする。
⑤ 小エビの形が見えなくなったら、醤油小匙２、生姜汁、卵黄を加え混ぜる。
⑥ そして全体に混ざったらかたさをみて片栗粉を加える。
⑦ そして最後にしっかりあわ立てた卵白を加え白さがなくなるまで混ぜる。
⑧ それをフードプロセッサーから取り出し、１２～１６個くらいに分けて丸める。

◎だし

① 鍋に１０００cc の水を加え、そこに昆布を加え火にかけ、沸騰直前になったら、昆布を取り出し、鰹節を加える。
② 水が沸騰したら火を止め、２分おき、こす。
③ こしたら火をつけ、沸騰したらつくねを加え、きちんと火を通す。通ったら器にあけておく。
④ 汁に醤油を加え色をつけ、塩で味を調える。（自分の場合２g でよかったが、そのときに合わせて調整する。）
⑤ つくねを入れたおわんにつゆを加え、白髪葱を上に盛ったら完成。

◆ 栄養士からのコメント

鮭のつくねに野菜を入れる他に季節の野菜も一緒にいれて椀づまにしましょう。冬になったら野菜とともにつくね鍋も良いですね。

干し椎茸の戻し汁も使いましょう。