

cooking
contest

大隅特産!!カンパチ料理コンテスト開催しました。



2014年11月15日、「大隅特産!!カンパチ料理コンテスト」を開催しました。
対象は鹿児島県大隅地域の高校に通う高校生。
計68品の応募の中から、特に優れたレシピを選出、実技審査を行いました。

料理のテーマ

大隅半島の特産である養殖カンパチをメインとした創作一品料理

応募条件

材料費は4人で2,000円以内 / 調理時間は60分以内

アイデア溢れるカンパチレシピは次ページから →

主催 / 鹿児島県大隅地域振興局
共催 / 大隅お魚ネットワーク協議会

カンパチ
×
コロッケ

カリッカリサクサク

カンパチの梅ごまコロッケ

263円
1人前



材料(4人分)

カンパチ(切り身)240g・梅干し16g・ごま4g・塩少々
卵20g・パン粉40g・小麦粉20g
〈梅ソース〉梅干し16g・しょうゆ18g・砂糖3g



鹿屋女子高等学校3年
西園 良奈さん

作り方

- 1 カンパチを細かく刻む。
- 2 たいた梅干し、ごま、塩を混ぜ合わせる。
- 3 形を丸く整え、衣(小麦粉、卵、パン粉)をつけて180℃の油で揚げる。
- 4 梅ソースは材料を混ぜ合わせるだけでOK。



Point!

コロッケの中と
ソース、ダブルで
梅を使うことで
さっぱり!!