

外来魚有効利用食品レシピ紹介

鵜飼 広之（滋賀県漁業協同組合連合青年会）

本会では去年に引き続き外来魚の有効利用製品を試作しています。
今年は揚げ物にして南郷水産センターでのお魚フェスティバルや大津農業祭り等で試食を行いました。
写真と参考レシピを紹介します。

1. 揚げ蒲鉾

原料・・・ブラックバス（冷凍魚でも可能）

調理・・・頭、内臓、皮、骨、除去

水洗い・・・流水で洗う（水洗いした後、冷凍保存可能）

冷凍原料の場合解凍・・・半解凍程度

採肉・・・採肉機（無い場合は省略）

碎肉・・・チョッパーかけ、温度が上がらないように5 以下

荒ずり・・・フードカッターで肉を細かく切る

塩ずり・・・2.5%の食塩を入れフードカッターで肉を切る（粘りが出てくる）

調味・・・20%~50%の冷却した水（5℃以下）を入れる（粘り具合を見る）
1%グルタミン酸Na等を入れる
5%でんぷんを入れる（温度が上がるので最後に）

成形・・・形を整える（ここで具材としてゴボウや野菜を入れても良い）

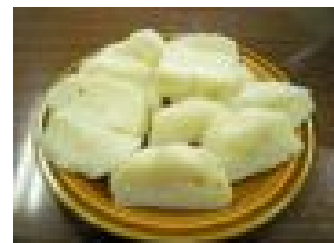
油揚げ・・・油で揚げる（160~180 ）

脱油 冷却 製品



2. カマボコのすり身

ブラックバス	400g
塩	10g（2.5%）
砂糖	24g（6%）
味の素（グルタミン酸Na）	4g（1%）
水	150g（80~200gで調整）
でんぷん	20g（5%）



バスボール