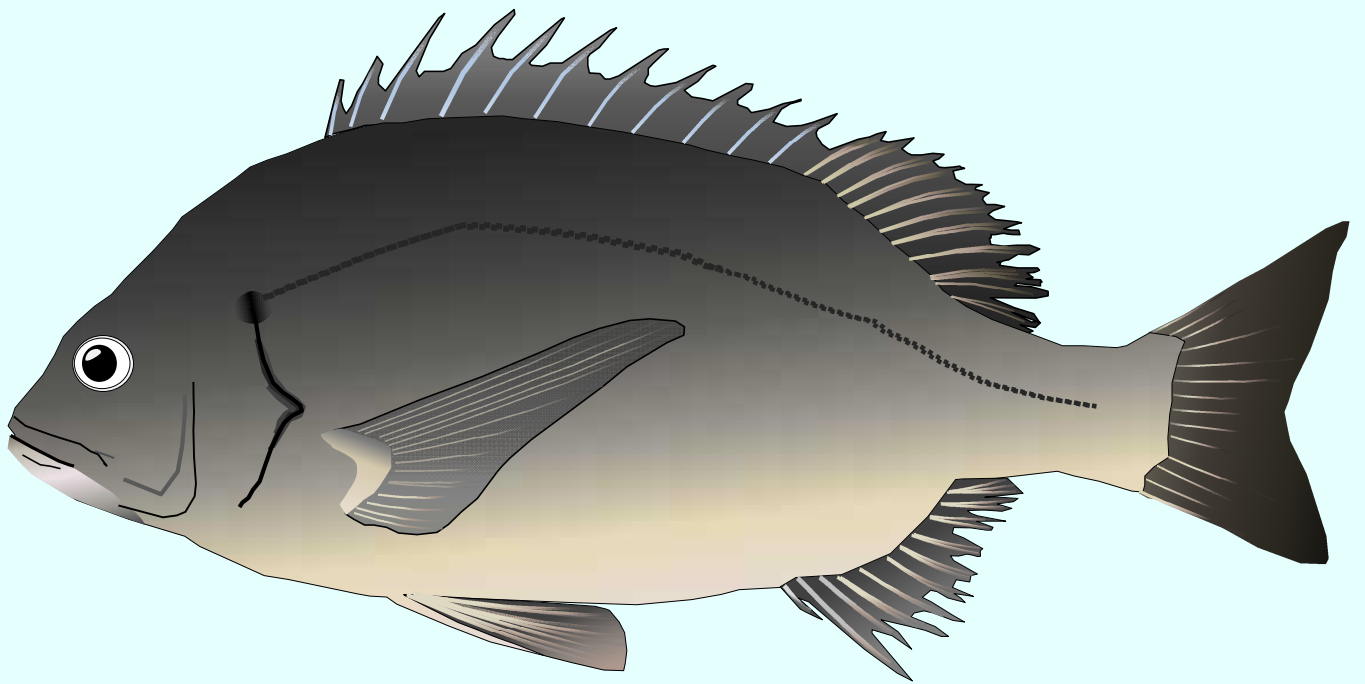


チヌシツピ



豊前海区漁協女性部連絡協議会

## チヌとハモの すり身天



### ○材料

※チヌは塩麹漬のため、  
調味料の塩分は控えめ

- ・チヌすり身 480 g
- ・ハモすり身 120 g
- ・にんじん ½本 ・タマネギ ½個
- ・木綿豆腐 ½丁
- ・酒 小さじ4
- ・みりん 小さじ4
- ・砂糖 小さじ2
- ・片栗粉 大さじ2
- ・塩 小さじ1
- ・サラダ油 適量

### ○作り方

- ・にんじん、タマネギをみじん切りにする
  - ・豆腐をキッチンペーパー等で包み水気を取る。
  - ・すり身、野菜、豆腐、各種調味料を粘りが出るまで混ぜ合わせる。
- ※フードプロセッサー等で行うと楽。
- ・手にサラダ油を付け、小判型に成形する。
  - ・160～180℃の油で揚げる。



## チヌフリッター ～塩こしょう味～ ～カレー味～

### ○材料

- ・チヌ切り身
- ・塩こしょう 適量
- ・カレー粉 (S&B) 適量
- ・片栗粉 適量

### ○作り方

- ・切り身に塩こしょう、カレー粉で味付け、片栗粉をまぶし160～180℃の油で揚げる。

## チヌそばろ

### ○材料

※チヌは塩麴漬のため、  
調味料の塩分は控えめ

- ・チヌすり身 120 g
- ・木綿豆腐 ½丁
- ・醤油 小さじ4
- ・砂糖 小さじ4
- ・酒 小さじ2
- ・椎茸の戻し汁 大さじ4
- ・生姜汁 大さじ2



### ○作り方

- ・豆腐をキッチンペーパー等で包み水気を取る。
- ・すり身と豆腐を混ぜ合わせる。
- ・フライパンに各種調味料を加え煮立たせる。
- ・そこに上記の混ぜ合わせたすり身を加え、木べら等でそばろ状になるように混ぜながら水分を飛ばす。

## チヌとヒジキの すり身天

### ○材料

- ・チヌすり身 800 g
- ・木綿豆腐 1と½丁
- ・ひじき 100g
- ・生姜 40g
- ・卵 3個
- ・塩 12.5g
- ・醤油 90g
- ・味噌 45g
- ・砂糖 90g
- ・みりん 90g



### ○作り方

- ・豆腐をキッチンペーパー等で包み水気を取る。
- ・ヒジキは水で戻しておき、生姜をみじん切りにする。
- ・材料・調味料をよく混ぜ合わせ、小判型に成形する。
- ・160℃程度の油でゆっくり揚げる。



## チヌばくだん

### ○材料

- ・チヌすり身 700 g
- ・エビすり身 70 g
- ・タマネギ 400 g
- ・卵 2個
- ・塩こしょう 少々
- ・砂糖 少々
- ・白ご飯 適量

### ○作り方

- ・タマネギをみじん切りにし、チヌ・エビのすり身と卵、調味料を加えよく混ぜる。
- ・炊いた白ご飯を一口大に成形し、上記のすり身で厚さ約0.5cm程度になるようにご飯をすり身で包む。
- ・約160～180℃程度の油で揚げる。



## チヌの揚げ餃子

### ○材料

- ・チヌすり身 700 g
- ・エビすり身 70 g
- ・餃子の皮 60枚
- ・キャベツ ½個
- ・タマネギ 2個
- ・生姜 少々
- ・塩 少々
- ・砂糖 少々
- ・片栗粉 少々

### ○作り方

- ・生姜をすりおろし、タマネギ・キャベツをみじん切りにする
- ・チヌ・エビのすり身と野菜、調味料を加えよく混ぜる。  
※片栗粉をつなぎとして用いる。
- ・上記の種を餃子の皮で包む。
- ・約160～180℃程度の油で揚げる。

## チヌのロール蒸し

### ○材料（5本分（30切れ））

- ・チヌすり身 1000 g
- ・にんじん ½本
- ・白ネギ 2本
- ・ほうれん草 ½束
- ・乾燥アオサ 3g
- ・スライスチーズ 10枚
- ・卵 1個
- ・塩こしょう 少々

### ○作り方

- ・すり身に塩こしょう、水で戻したアオサ、卵を入れよく混ぜる
- ・にんじんを千切りにし、ほうれん草は一口大に切る。
- ・ラップにすり身を正方形に厚さ0.5cm程度になるように広げ、そこへ野菜・チーズをのせる（写真①）。
- ・上記をまるめて、両端を輪ゴムで止める（写真②）。
- ・蒸し器で約10分程度蒸す。
- ・粗熱がとれたら、1cm程度に切り分ける。



写真①



写真②

## チヌのアオサ コロツケ



### ○材料（18個分）

- ・チヌすり身 700 g
- ・にんじん ½本
- ・タマネギ 1個
- ・卵 2個
- ・乾燥アオサ 10g
- ・塩こしょう 少々
- ・にんにく醤油 少々
- ・味噌 少々
- ・小麦粉、パン粉、溶き卵 適量

### ○作り方

- ・野菜をみじん切りにし、そこへ水に戻したアオサ、すり身、卵、各種調味料を加え、よくこねる。
- ・一口大に成形し、小麦粉→溶き卵→パン粉をまぶして160～180℃の油で揚げる。

## 万能ソース

### ○タルタルソース

- ・らっきょう
- ・マヨネーズ
- ・塩こしょう
- ・らっきょう酢
- ・砂糖

### ○梅酢ソース

- ・梅干し 6個
- ・みりん 大さじ1
- ・さとう 大さじ2
- ・酒 大さじ1