

唐揚げのすりむ昆布まぜ

材料（2人分）

鶏もも肉	1枚（350g）
Aすりむ昆布	20g
Aにんにく（すりおろし）	小さじ1
A酒	大さじ1
A砂糖	小さじ1
Aごま油	小さじ2
片栗粉	適量
サラダ油	適量
パセリ	適量（お好み）

作り方

- ①鶏もも肉は、一口大に切る。
- ②鶏もも肉とAをボウルに入れて揉み込み、冷蔵庫で15分ほどつけ込む。
- ③全体に片栗粉をまぶす。揚げる前に、鶏肉の皮を外側にして肉を包むように形を整えると、仕上がりがきれいになる。
- ④170℃の油で火が通るまで揚げて完成。

※一度に全量を入れると、油の温度が下がってしまうので、2回に分けて揚げる。お皿に盛り、お好みでパセリなどを添えて完成。



鮭と昆布のチーズまぜご飯

材料（4人分）

ご飯	4合
鮭	2切れ
プロセスチーズ	120g
すりむ昆布	20g
醤油	小さじ4
大葉	8枚
サラダ油	適量

作り方

準備：ご飯4合を炊いておく。

- ①フライパンにサラダ油を入れ、鮭2切れを、火が通るまで焼く。焼けた鮭は、食べやすい大きさにほぐす。
- ②すりむ昆布を食べやすい長さに切る。
- ③プロセスチーズを5mmの角切りにする。
- ④ボウルにご飯と鮭、すりむ昆布、プロセスチーズ、醤油を入れ、しゃもじで混ぜ合わせる。
- ⑤ラップに適量ずつのせて包み、おにぎりの形に握る。
- ⑥ラップを外して、大葉をひいたお皿のせて完成。



昆布森小学校の 5・6年生が考えた

「鮭」と「すりむ昆布」の おいしいレシピ！



唐揚げの
すりむ昆布まぜ



鮭と昆布の
チーズまぜご飯



鮭ポテトの
コンソメバター炒め



きゅうりの
すりむ昆布あえ

釧路町立昆布森小学校

〒085-2272
北海道釧路郡釧路町昆布森3丁目106

電話 (0154) - 63 - 2013

鮭ポテトのコンソメバター炒め



材料（2人分）

生鮭	2切れ
じゃがいも	2個
塩	小さじ4分の1
薄力粉	大さじ1
バター	20g
黒こしょう（粗挽き）	少々
パセリ	少々
A 水	大さじ2
A 顆粒コンソメ	小さじ2

作り方

- ①鮭を4等分のそぎ切りにし、塩で下味をつけ、薄力粉をまぶす。じゃがいもは、8mm幅の輪切りにして水にさらして水気をきる。
- ②耐熱皿に①のじゃがいもを並べ、ラップをかけて電子レンジで600Wで3分加熱する。
- ③フライパンにバターを熱し、とけたらじゃがいもと鮭を入れ、表面に焼き色をつける。Aを加えて、全体的に混ぜ合わせ、ふたをして蒸し焼きにする。
- ④粗挽き黒こしょうを全体になじむように炒め、器に盛り、パセリを散らす。
- ⑤完成

きゅうりのすりむ昆布和え

材料（4人分）

きゅうり	4本
すりむ昆布	4つまみ（お好み）
ごま油	小さじ4
鶏ガラスープの素	小さじ4（お好み）

用意するもの

ジップロック

作り方

- ①きゅうりをピーラーで縦に何本か皮を剥き、輪切りにして切る。
- ②ジップロックにきゅうり・すりむ昆布・ごま油・鶏ガラスープの素を入れる。
- ③ジップロックに材料を入れ、袋を閉めて揉む。
- ④揉んだ後、5~6分くらい置いておく。
- ⑤置いておいた後、お皿に盛り付けたら完成。



昆布森には自慢の 「海の幸」がたくさんある



すりむ昆布です！



昆布森産
ブランド鮭！

昆布森は自然も自慢！

厚岸霧多布昆布森国定公園



タコ岩
トド岩



尻羽岬の
帆掛け岩