めじか入りポテトコロッケ

Potato croquettes with frigate tuna

土佐清水自慢のめじかとおからが入ったヘルシーメニューです。

◎材料（２人前［コロッケ４個分］）

- じゃがいも……100g（中１個）
- A
  - 玉ねぎ（みじん切り）……40g（中1/2個）
  - にんじん（みじん切り）……20g
  - おから……20g
- バター……40g
- 塩……小さじ1/2
- こしょう……少々
- めじか……1/4尾（節取り切り身１本）
- B
  - 塩……小さじ1/2
  - こしょう……少々
  - 砂糖……小さじ1/2
- 卵（つなぎ用）……1/2個
- 小麦粉……適量
- 卵（衣用）……1/2個
- パン粉……適量
- 油……適量
- C
  - にんにく（みじん切り）……1/2片
  - 玉ねぎ（薄切り）……1/4個
  - オリーブ油……大さじ１
  - ホールトマト水煮……１缶（400g）
  - ローリエ……１枚
  - 塩……少々
  - こしょう……少々
- イタリアンパセリ……少々（飾り付け用）

◎つくり方

1. じゃがいもは皮のまま鍋に入れ、水からゆでます。竹串がすっと通ったらざるにあげ、熱いうちに皮をむいてつぶしておきます。
2. フライパンにバターを入れ、Aの玉ねぎ・にんじんを４～５分炒めたら、おからを加え、塩・こしょうをします。
3. Bをよく合わせ、めじかに軽くふって１時間置きます。それをビニール袋に入れ、沸騰したお湯で10分ゆで、袋のままバットにのせ、あら熱をとります。
4. （１）（２）をよく混ぜ、つなぎの卵と合わせ、塩・こしょうで味を整えます。
5. めじかの血合いを取り除きながらほぐし、（４）と軽く混ぜ合わせます。
6. Cでソースをつくります。鍋にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、香りが出てきたら玉ねぎを入れてさらに炒めます。次にトマトとローリエを入れて、トマトを崩しながら弱火で10分程度煮込み、塩・こしょうで味を整えます。
7. （５）を１個45gほどの俵型にして、小麦粉・溶き卵・パン粉の順につけ、170℃の油で色よく揚げます。
8. お皿に（６）を敷いて、コロッケを２個並べ、イタリアンパセリで飾ります。

◎ポイント

お子様向けにはコロッケのたねに少し砂糖と牛乳を加えてもおいしいです。