

我が輩はエコである、
名前は「エコロッケ」



材 料(2人分・3個分)

【黒豆ごはん】

米	140g
黒豆	10g
酢	小さじ1

【じゃがいものマッシュ】

じゃがいも	120g
塩	1g
プロセスチーズ	15g

【エコロッケ】

◆コロッケの衣	
小麦粉	適量
卵	適量
パン粉	適量
残ったじゃがいもの皮	適量
揚げ油	適量

【ラタトイユ】

※常備菜としての分量です

なす	70g
ズッキーニ	90g
ピーマン	60g
パプリカ(赤・黄)	各40g
セロリ	80g
玉ねぎ	70g
にんにく	1かけ
完熟トマト	200g
オリーブ油	大さじ2
ローリエ	1枚
塩	小さじ1
砂糖	ひとつまみ
レモン汁	小さじ1

我が輩はエコである、
名前は「エコロッケ」



作り方

【黒豆ごはん】

- (1)黒豆は半日くらい水に浸す。浸した水に酢を加える。
- (2)米を研ぎ、浸水させる。米をざるに空け、1の黒豆と戻した水を加え、炊飯器の一合の目盛りに合わせて炊く。

【じゃがいものマッシュ】

- (1)じゃがいもは皮をむき、4つ切り。皮はとっておき「エココロッケ」へ
- (2)(1)を茹でて、マッシュする。この中に塩、5mm角切りのチーズを加え、混ぜる。

【ラタトイユ】

- (1)なす、ズッキーニは2cm角切り(なすは水に放す)。ピーマン、パプリカ、セロリ、玉ねぎは1cm角切り。にんにくはみじん切り。トマトは湯むきし、ざく切り。
- (2)鍋に油を熱し、にんにくを炒める。香りが出たら、なす、ズッキーニ、ピーマン、パプリカ、セロリ、玉ねぎを炒める。火が通ったら、トマト、ローリエ、塩を加え、弱火で水気がなくなるまで煮込み、最後に砂糖、レモン汁を加えて火を止める。

【エココロッケ】

- (1)じゃがいもの皮は水に放した後、水気を切り粗みじん切りにし、手でもみほぐし細かくしたパン粉と混ぜる。小麦粉と溶き卵を合わせ、トロリとした状態にする。
- (2)ラップにじゃがいものマッシュを広げ、中央にラタトイユをのせ、茶巾絞りの要領で丸め、ラップをはずし、形を整える。
- (3)ラップに黒豆ごはんを広げ、中央に(2)をのせ、(2)と同じように丸め、形を整える。
- (4)(3)を準備した小麦粉液、皮入りのパン粉をつけ、170度に熱した油できつね色に揚げる。

我が輩はエコである、
名前は「エココロッケ」



🌞 一次審査通過の感想を教えてください！

「よっしゃあ！」とガッツポーズ！この取組を知り「絶対に応募する」と決めていました。たくさんの人に見て欲しかったので、ボツにならず、「ホッ」。もう「貴子、感激！」です。

📺 エコポイントについて教えてください！

黒豆ご飯、芋の塩煮、ラタトゥイユ。残り物を合わせてリメイク。パン粉に、きれいに洗ったじゃが芋の皮を小さく刻み、混ぜて活用してます。たくさん作って冷凍出来るので、時短！ オール当別町。

??? ココを教えてください！

- じゃがいも皮入りの衣は見た目は普通の衣。「サク、サクッ」食感と香ばしい風味。作るときはパン粉になじみつきが良い。
- 黒豆ご飯を白飯やケチャップライス、ピラフにしてもOK
- 中の具はカレーやミートソース、きんぴらゴボウも美味しい！
- じゃがいもをさつまいもやかぼちゃにしてもOK

🎵 会場にいる審査員のみなさまへのメッセージをお願いします

コンテストを通じ、当別町を知ることができました。「食材の宝庫！すごい」と。エコロッケで当別町の魅力を発信したいです。

我が輩はエコである、
名前は「エコロッケ」



📖 レシピ名の由来は？

「おや？」と目を惹き、「クスッ」と笑えるネーミングにしたいな…と考えて「あっ」とひらめきました。夏目漱石もビックリ？！冷蔵庫の残り物、常備菜を主役に変身！「我が輩はエコであるぞ！どんなもんだいっ！」と主張してます。エコロッケを食べて、「笑顔で元気になる人が増えるといいなあ」と願いを込めて。

廃棄減

食材活用
冷蔵庫

リメイク

保存OK

加熱短い
時短