

◎オイルサーディンのコロコロコロッケ◎

2026年3月のレシピ②

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

オイルサーディンでじゃがいもをくるんだらとってもおいしいコロッケができました！

■材料（6個分）

じゃがいも	中2個
オイルサーディン	6個
セルフィーユかパセリ	刻んで大さじ1
塩・コショウ	各適量
[バター液]	
溶き卵	1/2個分
薄力粉	50g
水	60ml
パン粉	適量
揚げ用油	適量



1 ポテトをつぶして、味付けをする



2 オイルサーディとラップで包んだ形



1

じゃがいもは皮をよく洗う。鍋に水とジャガイモを入れ串がスッと刺さるまでゆでる。熱いうちに皮をむき、ポテトマッシャーなどで好みのサイズまでつぶす。塩・コショウ・ハーブを加えて混ぜ6個の球状にふんわり丸める。

2

オイルサーディンをキッチンペーパーの上に置き、余分な油を落とす。腹側に指を入れて開き身側に薄力粉をふる。ラップの上に身側を上にしてオイルサーディンをのせ、その上に①をのせて包む。

3

ボウルにバター液の材料を入れて均一になるまで混ぜる。②をラップをはがして入れて全面にバター液を漬けパン粉をつける。

4

鍋に油を入れ180℃にする。③を入れ全面色よくカリッと揚げる。

【ポイント】

ハーブを加えることで爽やかな香りが加わりオイルサーディンを引き立てます。またワインとの相性が良くなります。オイルサーディンに薄力粉をまぶしてジャガイモとラップに包むひと手間でオイルサーディンがジャガイモに密着し、きれいな球状に仕上げることができます。

オイルサーディンはイワシのオイル煮。缶詰や瓶詰で売っているので常備しておき、気軽に使えて便利です。残ったらジャガイモと合わせてポテトサラダにするのもおすすめです！