



SAGOPANは、さごしの「さご」とパンケーキ、  
パンプキンの「パン」から SAGOPANとい  
う名前です。魚の落とし身とカボチャを  
ベースにしたパンに、お好みのソースをつ  
けることで美味しいお菓子のようなもの  
になります。例えば、チョコレートソースに  
つけてみたり、魚の落とし身をふだんに  
使ったミートソースで食べてみたり、自分  
の好きな味で食べられるパンです。

### アイデア⑧

おさかな × パンケーキ

## SAGOPAN



生徒プレゼン資料より

アイデア  
の工夫

★落とし身に豆腐を混ぜ、より弾力のある柔らかさを出す  
ことに成功！



クリームを  
はさんでも美味



### 生徒たちの声

はじめは、魚の落とし身と調味料の相性  
を知ることから始まり、たくさん試食を  
しました。テーマがスイーツと決まった  
後、実際に作って食べてみると魚の臭み  
や苦みがなくなっていて、たくさん試行  
錯誤をしました。その結果、納得のいく  
美味しいものを作ることができました。  
また、どんな食材でも調味料や材料の組  
み合わせて美味しく仕上げることができ  
ることを知り、いい経験になりました。



未利用・低利用魚のさごとしと、今流行りのワッフル  
をかけあわせて作ったアイデアが「さごっフル」  
です。さごっフルの生地には、使用するホットケ  
ーキミックスの2倍近く、魚の落とし身が入ってい  
ます。また、特製トマトソースは肉不使用、魚の落と  
し身100%で、さごしがふだんに使われています。  
子どもからお年寄りまで幅広い世代に食べてもら  
いたい、魚嫌いをなくしたい、漁師の人達を元気づけ  
たい、そんな思いでたくさん考えて作りました。

### アイデア⑩

おさかな × ワッフル

## さごっフル



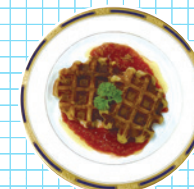
生徒プレゼン資料より

アイデア  
の工夫

★スイーツとして魚離れの進む若者向けのアイデアを考えた。  
★特製のトマトソースの食材は落とし身100%！  
★落とし身を練り込んだワッフル生地に特製トマトソースを  
かけることで、ピザのような総菜系ワッフルに！

### 生徒たちの声

各チームに分かれて製作・発表をしたとき、  
9チーム中1番の評価を得ることができ、  
うれしかったです。そのときの声を聞くと、  
「魚感がない!」「ソースに入っていたこと  
にも気づけなかった」など、うれしい声が  
聞けました。試作のときは、魚の臭みを消  
すのが難しかったり、食感が悪かったりし  
ましたが、見方を変え工夫すること、何度  
も挑戦すること、諦めないことの大切さを  
学ぶことができました。



トマトソースが  
アクセント!

