

○佳作「鯛と里芋のナッツ焼き、愛媛みかんソース添え」(学生の部)



材料 (4人分)

・鯛	4切れ	・マヨネーズ	小さじ1	・しいたけ	4個
・里芋	5~6個	・卵黄、からし	少々	・アスパラガス	8本
・枝豆	40g	・アーモンドスライス	適量	・ミニトマト	4個
・松の実	50g	・ポンジュース	180ml	・バター	少々
・レンコン	30g	・砂糖	大さじ1	・オリーブオイル	少々
・塩・コショウ	少々	・酢	大さじ1		

【作り方】

- ① 里芋をよく茹で、荒くつぶし、火を通した枝豆、松の実、レンコンを入れ、味を整える。
- ② ①を鯛にくるんで卵黄とからしを合わせたものを塗り、アーモンドスライスを乗せる。
- ③ 180℃のオーブンで鯛とトマトを5~6分焼く。
- ④ アスパラを軽く茹で、しいたけと共にバターソテーする。
- ⑤ 薄くスライスした里芋を揚げチップスにする。
- ⑥ ポンジュースをよく煮詰め、酢と砂糖を入れる。
- ⑦ 盛り付ける。

【アピールポイント】

味、食感共にいい仕上がりで、ポンジュースのソースとの相性もよく出来ました。  
鯛をオシャレに洋風に簡単に仕上げました。