

○最優秀賞「マダイピラフ」(学生の部)



材料 (4人分)

・真鯛	中くらい1尾	・コンソメ	1/2 個
・米	2合	・塩	適量
・あさり	16個	・パセリ	適量
・玉ねぎ	1/2 個	・レモン	1/4
・にんにく	1かけ	・プチトマト	12 個
・白ワイン	50 cc	・オリーブオイル	大さじ 2

【作り方】

- ① 鯛は三枚おろしにし、軽く塩をふっておく。
- ② 玉ねぎ、にんにくをみじん切りにする。
- ③ オリーブオイルでにんにくを弱火で炒め、香りが出たら玉ねぎを入れる。  
そこに鯛とあさりを入れる。
- ④ 白ワインを入れ、蒸し焼きにする。その後、鯛の身とあさりを一度取り出す。
- ⑤ 研いだお米を炊飯器に入れ、フライパンに残ったダシ、玉ねぎ、水(炊飯器の分量まで)、コンソメ、ヘタをとったプチトマトを入れ、鯛とあさりをのせて炊く。
- ⑥ 器に盛り、パセリ、レモンを添える。

【アピールポイント】

おさかなのうま味をお米の中にぎゅっと閉じ込めました。