

○最優秀賞「鰺と梅肉のパスタ」(学生の部)



材料 (4人分)

・鰺 (三枚卸し)	2尾分	・パスタ	320g
・しめじ	1パック	・梅干し	適量
・玉ねぎ	1玉	・オリーブ油	大さじ1~
・ニンニク (スライス)	1片	・塩、コショウ	少々
・大葉 (千切り)	4枚	・しょう油	大さじ1

【作り方】

- ① 鰺は三等分に切り、塩、コショウをふり、フライパンに油を熱し、8分くらい火を通し、取り出す。
- ② フライパンに油を熱し、ニンニクを炒めて香りを出し、スライスした玉ねぎ、ほぐしたしめじを加えて炒める。
- ③ 鍋に湯を沸かし、オリーブ油、塩を入れ、パスタを茹でる。(茹で汁を150~200cc残す)
- ④ パスタは早めに取り出し、②に加え、茹で汁を加えて炒め、梅干しを半量、しょう油を入れ、塩、コショウで味を調える。
- ⑤ 器に盛り付け、大葉と残りの梅干しを飾る。

【アピールポイント】

大葉と梅肉を入れることによって、鰺の臭みをなくし、子供でも食べやすく仕上げました。