

○最優秀賞「さばのイタリアン丼」(学生の部)



材料 (4人分)				
愛媛県産さば	具 ソース	1尾	ブロッコリー	1/2個
オリーブオイル		大さじ1 1/2	プチトマト	16個
トマトソース缶		2缶	パセリ	少々
塩・こしょう		少々		
しょうが		適量	雑穀米 (十六穀米)	1.5合
エリンギ		2個	たまねぎ	1個
バター		10グラム	にんにく	1/2個
小麦粉		適量	バター	10グラム
		塩	少々	
ピザ用チーズ		100~120グラム (お好みで)	オリーブオイル	少々

【作り方】

(ソース)

- ① サバは3枚におろし、1口分に切り分け、塩・こしょう、しょうが汁をかけておく。
- ② 10分ぐらいしたら、ザルにのせて熱湯をかけ、霜降りにする。
- ③ ②が冷めたら、水気を拭き取り、小麦粉をまぶし、オリーブオイルをしいたフライパンで、エリンギと一緒にソテーする。
- ④ ③の中にトマトソース缶を入れ、一煮立ちさせ、塩・こしょうで味を調える。

(ごはん)

- ⑤ 鍋にバターを溶かし、みじん切りしたにんにくを入れ香りを出す。その後、みじん切りのたまねぎを入れて炒める。
- ⑥ 雑穀米（十六穀米）を炊き、⑤と合わせる。
- ⑦ ブロッコリーは塩ゆでにする。

(仕上げ)

- ⑧ 器にご飯を入れ、その上にソースをかけ、周りにプチトマトを飾る。上にピザ用チーズをかけ、パンのトースターで焼き目が付くまで加熱する。ブロッコリーを飾り、パセリをのせたら完成。

【アピールポイント】

井ぶりといったら誰しもが和風のものを想像しますが、それを覆したイタリアンな洋風井ぶりとなっています。トマトソースにさばを入れ、肉感覚で食べられ、魚が苦手な人でも食べやすい今までにない味となっています。また、ごはんには雑穀米（十六穀米）を使用し、食感が楽しめるようになっています。チーズがのっけていながらも、さばが入っていることであっさり食べられる井ぶりとなっていますので、ぜひご賞味ください。