

○優秀賞「アジの中華風蒲焼き丼」（学生の部）



材料（4人分）

アジ	4尾	しょうゆ	} 調味料 A	大さじ2
塩	適量	酒		大さじ3
卵	1個	砂糖		大さじ2
大葉	12枚	豆板醤		小さじ1
長ねぎ	5cm 4節	みりん		大さじ1
薄力粉	適量			
サラダ油	適量	ごはん		4膳
生姜	1個	焼きのり		4枚
卵	4個	ラディッシュ		2個
マヨネーズ	大さじ1			

【作り方】

- ① アジの切り身に両面とも塩をふり、溶き卵を揉み込む。
- ② 大葉、長ねぎ、生姜を千切りにし、ラディッシュは薄切りにして、それぞれ水にさらしておく。
- ③ ボウルに調味料A（しょうゆ大さじ2、酒大さじ3、砂糖大さじ2、豆板醤小さじ1、みりん大さじ1）を合わせておく。
- ④ アジに薄力粉をまぶす。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、中火でアジを皮目から焼く。
- ⑥ アジに両面とも焼き目がついたら③を入れてよくからませる。
- ⑦ ボウルに溶き卵、マヨネーズ、塩を加えフライパンで炒り玉子を作る。
- ⑧ ごはんに焼きのりをのせ、さらに⑥と②をのせ、⑦をちらして完成。

【アピールポイント】

豆板醤を加えることで、甘辛い蒲焼きの味つけをピリ辛の中華風にし、ごはんによく合う味付けに仕上げました。また、薬味として大葉、長ねぎ、針生姜を加えることでさっぱりした風味も楽しめるようにしました。