○審査員特別賞「愛鯛バーガー」（学生の部）



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 材料（4人分） | | | |
| ハンバーガーバンズ | 4個 | たまご | 1個 |
| 鯛（切り身） | 4切れ | マヨネーズ | 30g |
| スライスチーズ | 4枚 | 玉ねぎ  タルタルソース | 1/4個 |
| レタス | 4枚 | 塩・こしょう | 少々 |
| 小麦粉 | 適量 |  |  |
| パン粉 | 適量 | ひじき | 40g |
| たまご | 1個 | （しょう油、酒、 | （各小さじ1） |
| 油 | 適量 | 砂糖、みりん、だし） |  |
| 塩・こしょう | 少々 |  |  |

【作り方】

1. 鯛（切り身）に塩こしょうをふる。
2. ①に小麦粉→たまご→パン粉の順でつける。
3. 180度の油で②を3～4分間揚げる。
4. ひじきをだし・調味料（しょう油、酒、砂糖、みりん）とともに汁気がなくなるまで煮る。

（タルタルソース）

1. たまご1個でゆで卵を作る。
2. 玉ねぎ1/4個をみじん切りにして水に10分さらす。
3. 玉ねぎの水分をよくきる。
4. ゆで卵を小さく切り、ボールに材料全て（ゆで卵、マヨネーズ、玉ねぎ、塩・こしょう）を入れ混ぜ合わせる。

（仕上げ）

⑨　パン（ハンバーガーバンズ）の上にレタス→ひじき煮→チーズ→鯛のフライ→タルタルソース→パン（ハンバーガーバンズ）の順に置く。

【アピールポイント】

　子どもが好きなハンバーガーにしました。魚には愛媛県産の鯛を使い、乳製品にはチーズを使い

ました。また、ひじきをレタスの上にのせることで、ハンバーガーのむつこさをなくし食べやすくしました。魚のフライのさくさく感と、ひじきのやわらかさ、たまごのタルタルソースなど色々な食感を楽しむことが出来ます。