

○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	} タルタルソース	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		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）
- ⑤ たまご1個でゆで卵を作る。
- ⑥ 玉ねぎ1/4個をみじん切りにして水に10分さらす。
- ⑦ 玉ねぎの水分をよくきる。
- ⑧ 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用しました。また、ひじきをレタスの上に乗せることで、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できます。