

○最優秀賞「洋風 鯛ぞうすい」（親子の部）



材料（4人分）

・鯛（身）	200 g	・ゆずの皮	少々	・片栗粉	適量
・鯛（あら）	1尾分	・バター	40 g	・冷ごはん	茶碗4杯分
・水菜	50 g	・にんじん	40 g	・ナチュラルチーズ	50 g程度
・ねぎ	15 g	・こんぶ	10 cm各	・塩・コショウ	適量

【作り方】

- ① 鯛は3枚におろした物を用意する。
- ② 鯛の身をそぎ切りにして、軽く塩・コショウをし、5分ほど置いたら、水気を拭いて片栗粉をまぶし、バターで色よく両面を焼く。
- ③ あらは霜降りにして、汚れを取り、鍋に水 900 cc、昆布と共に入れ、火にかける。
中火で熱し、沸騰しそうになったら、昆布は取り出し、その後、汁が透明になるまでアクを取り、だしを作る。
あらは捨てずに、取れる身は取り出しておく。
- ④ だしが出来たら、一度ザルで濾し、小骨やウロコが入らないようにする。その汁で千切りにしたニンジン煮る。火が通ったら、ご飯とあらに付いていた身を加え、調味する。
最後にチーズを入れ、とろりとしたら碗に盛る。
- ⑤ ③に①の魚を盛り、上から水菜やねぎ、千切りにしたゆずの皮を飾る

【アピールポイント】

寒い冬は、温かい雑炊が体を温めてくれます。
だしも鯛から取っているの、美味しいですし、バターの香ばしい香りが子供向けです。
シャキシャキした水菜の歯ごたえと、ふっくらとした鯛の身の食感がよく合います。