

○優秀賞「あじ団子のあんかけ」（学生の部）



材料（4人分）

・アジ	150 g	B	だし汁	300 cc	・えのき	30 g
・レンコン	250 g		みりん	大さじ 2	・水菜	少々
A	片栗粉		しょう油	大さじ 2	・水溶片栗粉	適量
	マヨネーズ		塩	小さじ 1/2	・しその葉	8 枚位
	塩		・にんじん	50 g	・揚げ油	適量
・しょうが汁	適量		・しいたけ	20 g		

【作り方】

- ① アジを一口大と短冊形に切り分けて、しょうが汁に漬けておく。
- ② レンコンをすりおろす。
- ③ ボールに短冊形のアジとレンコンとAを入れて混ぜ、小判型に整える。
- ④ ③の上に、しその葉 1/2 枚と片栗粉をまぶした一口大のアジの乗せて、170℃の油で 3 分間揚げる。
- ⑤ 鍋にBの調味料とにんじん、しいたけ、えのきを入れて煮る。ひと煮立ちさせたら、水菜と水溶き片栗粉を入れてトロミをつける。
- ⑥ アジ団子の上に⑤のあんをかける。

【アピールポイント】

アジは生地混ぜ込んで、上にも乗せたら、しその風味と合って美味しく出来ます。
火の通り具合を考えて、平たく小判型にして揚げるときれいに仕上がります。