○優秀賞「柑橘ブリの甘酒味噌焼きシャキとろろ丼」（家族の部）



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 材料（4人分） | | | |
| （柑橘ブリの甘酒味噌焼き） | | （豆苗と塩昆布の和え物） | |
| 柑橘ブリ  ※骨とり後の切り身 | ３６０グラム | 豆苗 | １袋 |
| 塩 | 少々 | 塩昆布 | １０グラム |
| 甘酒 | ２００ｃｃ |  | |
| 麦味噌（中辛） | 大さじ２　１／２ | （長芋のシャキとろろ） | |
| しょうゆ | 小さじ１ | 長芋 | ３００グラム |
| しょうがすりおろし | 小さじ１ | 甘酒 | ５０ｃｃ |
| 小麦粉 | 適量 | 白だし | 大さじ１　１／２ |
| サラダ油 | 大さじ2 | うずら卵 | ４個 |
|  |  | 糸切り唐辛子 | 適量 |
| ごはん | 適量 |  |  |

【作り方】

（柑橘ブリの甘酒味噌焼き）

1. 柑橘ブリは一口大に切り、塩をふってキッチンペ－パ－で水気を拭き取り、小麦粉をまぶす。
2. 熱したフライパンにサラダ油を入れ、①の柑橘ブリを並べて中火で両面焼き、キッチンペ－パ－で余分な油を拭き取る。
3. ②に合わせた調味料（甘酒２００ｃｃ、麦味噌大さじ２　１／2、しょうゆ小さじ１、しょうがすりおろし小さじ１）を入れ、火を少し弱めて１分ほど煮炒め、火を止める。

（豆苗と塩昆布和え）

1. 豆苗は3等分に切り、１分茹でてザルに上げ、塩昆布と和える。

（長芋のシャキとろろ）

1. 長芋は皮をむき、半分はすりおろし、もう半分は細かく刻みボウルに入れ、甘酒と白だしを加えて軽く混ぜ合わせる。

（盛り付け）

1. 器にごはんを盛り、豆苗と塩昆布和えを器のまわりにのせ、長芋と柑橘ブリものせ、うずら卵と糸切り唐辛子をのせたら完成。

【アピールポイント】

　愛媛県産柑橘ブリを、甘酒風味の味噌味でふっくら美しく焼きあげ、シャキシャキの豆苗・長芋のとろろと塩昆布の和え物を盛り付けた、手早く簡単で栄養満点の優しい・美味しい丼です。