

○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	360グラム	豆苗	1袋
※骨とり後の切り身		塩昆布	10グラム
塩	少々		
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ーパーで水気を拭き取り、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、キッチンペーパー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)

- ④ 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)

- ⑤ 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)

- ⑥ 器にご飯を盛り、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を、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、手早く簡単に栄養満点の優しい・美味しい丼です。