○審査員特別賞「太刀魚の竜田揚げ丼～ポン酢ダレかけ～」（学生の部）



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 材料（4人分） | | | |
| 太刀魚　　　　　　　　　漬 | ２尾 | ラディッシュ | １個 |
| 醤油　　　　　　　　　　け | 大さじ６ | 大葉 | １０枚 |
| 酒　　　　　　　　　　　ダ | 大さじ２ | ごま | 適量 |
| みりん　　　　　　　　　レ | 大さじ４ |  |  |
| 生姜（すりおろし）　　　Ａ | 小さじ４ | 水、ポン酢　　　　　タ | 各１００ｃｃ |
| 片栗粉 | 適量 | 砂糖　　　　　　　　レ | 大さじ２ |
| 揚げ油 | 適量 | だしの素　　　　　　Ｂ | 小さじ１ |
| 水菜 | １／３パック | 水溶き片栗粉 | 適量 |
| 人参 | １／５本 |  |  |
| 大根 | １／６本 | ごはん | ４膳 |

【作り方】

1. 太刀魚を適当な大きさに切り、漬けダレＡ（醤油大さじ６、酒大さじ２、みりん大さじ４、生姜（すりおろし）小さじ４）に浸し、味を染み込ませる。（約１０分）
2. 染み込んだら、ペーパ－タオル等で余分な水分を取り除き、片栗粉をつける。
3. 揚げ油を熱しておき、太刀魚を入れていく。（太刀魚が浮かんできたら取り出す）
4. 水菜は３㎝幅に切り、人参は千切りにして水にさらす。
5. 大根、ラディッシュも千切りにして水にさらす。
6. 大葉はみじん切り、ごまは香りを出すために包丁でたたいておく。
7. タレＢをつくっておく。（鍋に水、ポン酢各１００ｃｃ、砂糖大さじ２、だしの素小さじ１を合わせて沸かし、水溶き片栗粉を少しずつ入れて、とろみがついたら完成）
8. ごはんに⑥を混ぜ、④と③を盛り付けて⑦をかけ、⑤を飾り完成。

【アピールポイント】

　愛媛産の太刀魚と水菜を使用しております。

　太刀魚は竜田揚げにすることによって身のホクホク感が増し、ふわふわした食感となります。ごはんには、香り付けで大葉とごまを入れてみました。タレはポン酢をメインにして、さっぱりとした味付けになり、アクセントとして作りました。