

○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、ペーパー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3cm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。