

【海の部門】

最優秀賞



【料理名】

# 鯛とマーマレードの 韓流風

【材料】（2人分）

【作り方】

鯛の切り身	150g
塩・こしょう・酒	各少々
おろしにんにく	
A	
マーマレード	50g
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
こしょう	少々
豆板醤	少々
おろしにんにく	少々
ルツリキュール (ブラザー)	適宜
オリーブ油	大さじ1
片栗粉	適量
B	
ピーマン	1個
パプリカ(赤・黄)	各 1/2 個
レタス	2枚
人参	6cm

- ①鯛に塩、こしょう、酒をふってしばらく置く。水分をとり、にんにくのすりおろし半分を鯛にすりこむ。片栗粉を薄くまぶす。
- ②Bの野菜は短冊切りにする。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、鯛をフライ返しで焼き色がつくまで両面焼く。
- ④合わせたAを回しかけ、仕上げに洋酒をたらしてひと煮立ちさせて、鯛を器に盛る。
- ⑤②の野菜を④の残りのソースに入れて軽く炒め、鯛の上に色よく盛りつける。

【地場産物】 鯛

【氏名 (ペンネーム)】 山崎 優子

【ヘルシーアピール】

鯛の上に色良く盛りつける野菜は地物を使い、マーマレードと豆板醤の組み合わせが好評だった。