

【海の部門】

優秀賞

**【料理名】**

たちから丼

【材料】（2人分）**【作り方】**

太刀魚 (切り身 10cm)	1/2尾分 (4切れ)
片栗粉	適量
揚げ油	適量
(たれ)	
焼肉のたれ	適量
砂糖	適宜
みりん	適宜
レタス	2~3枚
トマト	1/2個
ごはん	適宜

- ①太刀魚のハクを包丁の背で取る。
- ②3枚におろし腹の部分は切り取り、10cm幅に切る。
- ③片栗粉をまぶして油できつね色に揚げる。
- ④焼肉のたれをフライパンで弱火にかけ、砂糖、みりんを加えて混ぜる。
- ⑤揚げた太刀魚をたれの入ったフライパンに入れ、フライ返して素早くからめる。
- ⑥せん切りにしたレタスを丼のごはんの上に敷き、たれを少しかけ、くし型に切ったトマトを添える。

【地場産物】 太刀魚**【氏名 (ペンネーム)】** 横山 忍**【ヘルシーアピール】**

太刀魚の身は白身で淡白なうえ、三枚におろすと骨も無く食べやすい。子どもが好む焼肉のタレにしたなら魚をたくさん食べてもらう事ができる。キャベツよりもレタスの方が熱が加わっても歯ごたえが良いので、レタスに。