

【海の部門】

佳作



【料理名】

酢ぶり

【材料】（4人分）

ぶり	200g
人参	100g
玉ねぎ	大1個
ピーマン	3個
赤パプリカ	2個
干しいたけ	5枚
A	
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
しょうが汁	小さじ1
B	
卵白	1/2個分
片栗粉	大さじ4
水	大さじ1/2
C	
砂糖	大さじ5
しょうゆ	大さじ4
酢	大さじ4
ごま油	小さじ2
片栗粉	大さじ2
炒め油・揚げ油	適宜
※干しいたけの戻し汁使用	

【作り方】

- ①ぶりを1.5cm位の角切りにして、Aの下味の調味料の中で味をなじませる。
- ②人参は乱切りにし固ゆでに、干しいたけは戻して4つ位に切る。他の野菜も切る。
- ③①にBを合わせた衣をまぶし、揚げ油でカラリと揚げる。
- ④中華鍋に油少々を熱して野菜を炒め、干しいたけの戻し汁カップ1を加える。
- ⑤煮立ったらCを加えてしばらく煮て、③を加える。
- ⑥再び煮立ったら水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつけ、ごま油を落として仕上げる。

【地場産物】 ぶり・自家菜園物

【氏名（ペンネーム）】 （奥南組）

【ヘルシーアピール】

地元でよく頂いたりするブリ等、冷蔵庫で忘れそうな食材を使い、子どもから高齢者まで、誰でもなじみのある味付けを考えた。野菜は自家菜園でとれた物を使えるので良い。