

最優秀賞

鯛のポワレ柿ソースと柿サラダ



材料
(2人前)

<鯛のポワレ柿ソース>

鯛 ……………2切れ
塩コショウ ……………少々
オリーブオイル ……大さじ1
バター ……………25g
白ワイン ……………50cc
酢 ……………15cc
コンソメ ……………小さじ1
生クリーム ……………30cc
たまねぎ ……………1/4個
柿 ……………1/2個
塩 ……………少々

<柿サラダ>

柿 ……………1/4個
オリーブオイル ……小さじ1
ベビーリーフ ………1袋
岩塩 ……………適量

【作り方】

<鯛のポワレ柿ソース>

- ①柿を1/4個すりおろす。残りの柿は粗みじん切り、玉ねぎは、細かくみじん切りにする。
- ②白ワイン、酢、柿のすりおろし、玉ねぎのみじん切りを混ぜ、沸騰するまで中火、その後は弱火にして、水分がほぼ無くなるまで煮詰める。
- ③生クリームとコンソメ、粗みじんの柿を加えながら加熱し、ひと煮立ちしたら火を止め、バターを加えたのち、塩で味を調える。
- ④フライパンにオリーブオイル、バターを入れ、加熱する。
- ⑤塩コショウした鯛を皮面を下にして中火で3分ほど焼く。
- ⑥皮がパリッと香ばしく焼けたら、裏返して1分ほど焼く。
- ⑦柿ソースと鯛を盛りつけて完成。

<柿サラダ>

- ①柿を5mm厚に切る。
- ②グリルで3分ほど焼く。
- ③焼き色がついたら、取り出して粗熱をとる。
- ④ベビーリーフとグリルした柿を盛りつける。
- ⑤オリーブオイル、岩塩をかけて完成。

知事賞

簡単！旬魚の昆布×風ロール寿司



材料
(2人前)

<昆布×風ロール寿司>
米(結びの神) ……120cc
白身魚 ……100g
塩昆布 ……10g
大葉 ……6枚
千枚漬け ……大2枚

<レモン酢>
マイヤーレモン ……1/2個
砂糖 ……大さじ1
塩 ……小さじ1/4

【作り方】

<下準備>

- ①マイヤーレモンは、表皮を塩(分量外)で洗っておく。
- ②マイヤーレモンは、果汁を絞り、砂糖、塩を入れて混ぜる。

<旬魚の昆布×風ロール寿司>

- ①白身魚を薄くそぎ切りにし、塩昆布を加えて15分間、漬けておく。
- ②炊いたご飯に、マイヤーレモン酢を回しかける。
- ③大葉の軸を取り、半分に切る。
- ④千枚漬けは、半月切りになるように切る。
- ⑤ラップを敷き、①をのせ、重なるように大葉、千枚漬けをのせる。
- ⑥②をラップで包み、棒状に整えて、巻きすできつめに巻く。
- ⑦食べやすい大きさにカットし、マイヤーレモンの皮を削りのせて完成。

優秀賞

わかめの豚巻き



材料
(2人前)

豚ももスライス …… 6枚
わかめ(水でもどして)
…………… 100g
しょうゆ …… 大さじ1
酒 …… 大さじ1
小麦粉 …… 適量

【作り方】

- ①ももスライスに、しょうゆと酒で下味をつけて5分おく。
- ②ラップの上にももスライスを6枚重ねて並べ、水分を切ったわかめを手前に乗せ、ラップごとしっかりと巻いていく。
- ③小麦粉を薄く全体にまぶし、巻き終わりを下にして、油をひいたフライパンで転がしながら焼いていく。
- ④一口大に切って、お好みのつけダレを用意して完成。

※お肉に下味をつけてあるので、そのままでも美味しいです。

※つけダレについては、

こってり派:焼肉のたれ

さっぱり派:おろしポン酢

スパイシー派:七味マヨネーズ などがおすすめ。

ABC賞

伊勢赤鶏の味柑焼き



材料
(2人前)

伊勢赤鶏もも肉 …… 1枚
(約250g)
南紀みかん …… 2個
(Mサイズ)
赤味噌 …… 大さじ1/2
砂糖 …… 大さじ2

【作り方】

- ①みかんの皮をむき、房をばらす。皮は1/2個を千切りにする。
※みかんは、皮も使用するため、よく洗っておく。
※みかんの白い筋は、ついたままで構いません。
- ②耐熱ボウルに①と砂糖を入れ、軽く混ぜる。
- ③ラップをかけ、500Wの電子レンジで3分間加熱したのち、みかんの実をつぶしながら混ぜる。
- ④今度は、ラップをかけず、500Wの電子レンジで2分加熱し、赤味噌を混ぜる。
- ⑤鶏モモ肉を一口大に切り、④を加えて、揉みこむように混ぜる。
- ⑥フライパンに⑤を汁ごと入れ、肉が重ならないように広げ、蓋をして強火で3分間、蒸し焼きにする。
- ⑦最後は、蓋を取り、時々混ぜながら2分焼く。