

## ●料理のテーマ

3世代家族で団らん♪

## ●アピールポイント

【意気込み・料理のポイントなど】

私たちは、家族みんなで楽しく食べられ、しかも簡単にできる3品を考えました。コロナ禍で居酒屋などに行く機会も減っていますが、家でその気分を味わってもらえる料理ともいえます。

「鯛deマヨポテト」は唐揚げにした鯛にフライドポテトを合わせています。エビマヨからヒントを得たマヨネーズと練乳でできたたれを絡めて頂きます。子どもが好きな味付けになっています。ご飯はありませんが、この料理にポテトがあるので、おなか一杯になります。

「鯛の茶碗蒸し」は幼児や高齢者のほか、誰でも美味しくいただける汁物代わりにの料理として考えました。鯛のアラからとっただしを卵液に混ぜ、アラからとった鯛の身を団子を作り、茶碗蒸しの具にしています。

「鯛チリサラダ」はお父さん、お母さんのお酒のおつまみにもなります。新鮮な鯛の刺身の食感がチリソースと合わさって美味しいです。胡桃と水菜がさらに食感を複雑にしてくれています。

## ●レシピ（2人前）

【1品目】（料理名）鯛deマヨポテト

材料（分量）：

鯛	半身	}	衣
マヨネーズ	大さじ3		
練乳	大さじ1.5		
お好み焼き粉	大さじ3		
卵	0.5個		
水	大さじ3		
揚げ油	適量		
青ネギ	適量		

作り方：

- ① 鯛を一口大に切ります。
- ② ボウルに水とお好み焼き粉を混ぜ揚げ衣を作ります。
- ③ 油を170度に熱している間に、鯛を衣にくぐらせます。
- ④ 熱した油に③を入れ、きつね色になるまで揚げます。ポテトも揚げます。
- ⑤ マヨネーズと練乳を混ぜてソースを作ります。
- ⑥ 皿にフライドポテトを盛り、④の鯛とソースを和え、ポテトの上に盛り付けます。
- ⑦ 青ネギを⑥の上にかけて完成。

【2品目】（料理名）鯛の茶碗蒸し

材料（分量）

鯛のアラからとった身	鯛1尾分	}	
片栗粉	小さじ1杯		
塩	少々		
卵	20g		
昆布	10cm角1枚		
卵	1.5個		
しめじ	10グラム		
人参	10グラム		
コーン	5グラム		
枝豆	10グラム		
塩	少々		
薄口醤油	小さじ2		
酒	小さじ1/2		
みりん	小さじ1		

作り方：

鯛の団子

- ① 昆布と鯛のあらで出汁をとります。（アラは霜降りをして、臭みを出さないようにする）
- ② 出汁をとった鯛のあらの身を集めます。
- ③ 身をすり鉢に入れ、卵液、片栗粉、塩と合わせてまぜ、枝豆も半量入れて団子を作る。
- ④ ③の表面に片栗粉をまぶし、沸騰した湯で表面が固まるまでさっとゆでます。
- ⑤ ①でとった出汁と溶き卵を合わせて調味し卵液を作り、こし器でこして滑らかにします。
- ⑥ 器にしめじ、人参、コーン、鯛の団子を入れ、⑤を静かに注ぎ入れる。
- ⑦ 表面の泡を取り除きます。
- ⑧ 沸騰した蒸し器に⑦を入れます。
- ⑨ 蒸し器に蓋をして強火で3分蒸し、その後火を止めて10分蒸らして完成。

【3品目】（料理名）鯛チリサラダ

材料（分量）

皮なしの鯛	半身
クルミ	25グラム
水菜	35グラム
チリソース	大さじ3（市販品）
塩	2つまみ

作り方：

- ① 鯛に薄く塩をまぶします。
- ② 鯛とチリソースを和えます。
- ③ 水菜とクルミを和えます。
- ④ 皿に③を盛り、②を盛りつけて完成。

