

## ●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。

