

●料理のテーマ

柑橘香る 瀬戸内の味

●アピールポイント

【意気込み・料理のポイントなど】

今回の料理のポイントは、柑橘類です！特にゆずを多く使用しました。ゆずの爽やかでさっぱりとした風味は鯛ととても相性がよく、お箸が止まりません。どの料理もほっぺたが落ちそうなほど美味しく、見た目も彩り鮮やかなので、視覚からも楽しめます！自信作です！

●レシピ（2人前）

【1品目】（料理名）風味が広がる絶品鯛めし

<材料（分量）>

- ・米 1合・鯛 2切れ
- ・大葉・ゆず・味のり・三つ葉・かまぼこ 各適量

A・水 180cc・みりん 大さじ1/2・酒 大さじ1
・和風顆粒だし 小さじ1/2・塩 小さじ1/3
・しょうゆ 大さじ1/2

<作り方>

- ① 研いだ米にAを入れて混ぜる。
- ② 鯛をのせ、米を炊く。
- ③ 炊き上がったら、鯛を別の器に移す。
- ④ その鯛の骨を取り除き、身をほぐす。
- ⑤ ④を米とゆずとで混ぜ合わせ、大葉、味のり、三つ葉、かまぼこを添えたら完成。



【2品目】（料理名）魚介類たっぷりとろとろ蕪蒸し

<材料（分量）>

- ・かぶ 100g・鯛 少量・ゆず 2個・卵 1個・片栗粉 大さじ1/2
- ・しめじ 1/4・えび 3匹・三つ葉 1本

A・塩 小さじ1/3・しょうゆ 小さじ2/3・みりん 小さじ1
・酒 小さじ1・だし汁（だしの素と水1カップ）

<作り方>

- ① 鯛を3枚におろして、器に入れる。
- ② かぶをすり下ろして、水切りをする。同時に蒸し器で水を沸かす。
- ③ しめじ、えび、三つ葉を小さく切る。
- ④ 卵を割り、卵白だけ泡立て塩を加える。
- ⑤ Aを混ぜ、沸騰させたものに片栗粉を加える。
- ⑥ ②③④を混ぜる。
- ⑦ 鯛→⑥の順に入れ、7、8分蒸す。
- ⑧ あんをかけ、ゆずをのせたら完成。



【3品目】（料理名）舌を彩る鯛のねぎ巻き

<材料（分量）>

- ・鯛 1切れ・万能ねぎ 3~4本

A・すりごま 大さじ1・しょうゆ 大さじ1
・ごま油 大さじ1/2・酢 大さじ1/2・砂糖 少量

B・ベビーリーフ・ミニトマト・にんじん・三つ葉・レモン 各適量

<作り方>

- ① 万能ねぎを4cmに切る。
- ② 鯛を7~8mmくらいにそぎ切りする。
- ③ 刺身に万能ねぎを巻く。
- ④ Aを混ぜ、ソースを作る。
- ⑤ ③に④をかけて、Bを盛りつけたら完成。

