

鱈とれんこんの蒲タル井



栄養学科4年 坂本智佳さん

監修：東京家政大学

メニュー名	【特別賞】 鱈とれんこんの蒲タル井 ■調理時間 15分			
コンセプト 工夫した点	長南町のれんこんのシャキシャキ感と鱈のホクホク感を融合させた、ピリ辛蒲焼きタルタル井です！れんこんは食感と存在感を大事にするために、厚めのいちよう切りにしました。 唐辛子と紅しょうがで食欲を増進させ、またタルタルソースを付けることでピリ辛味にまるやかさが加わり、違った味わいが楽しめます。さっぱりした鱈ですが、れんこんと蒲タル味で食べ応えのある一品に仕上げました。			
材料・分量 (2人分) *分量は調理器具を使用した表示。	材料	分量	材料	分量
	鱈	2切	小松菜	2茎
	れんこん	120g	紅しょうが	大さじ1
	片栗粉	大さじ1.5	たまねぎ(みじん切り)	大さじ1
	サラダ油	大さじ1	ゆで卵(みじん切り)	1/2個分
	しょうゆ	大さじ1.5	B ピクルス(みじん切り)	大さじ1
	A 酒	大さじ1.5	パセリ	小さじ1/2
	みりん	大さじ1.5	マヨネーズ	大さじ1
	砂糖	大さじ1/2	塩・こしょう	少々
	輪切り唐辛子	少々	ごはん	2人分
作り方	<p>①AとBはそれぞれ合わせておく。</p> <p>②れんこんは厚さ1cmのいちよう切りにし、水に浸ける。水気を切ったら1分ほど電子レンジで温める。</p> <p>③鱈とれんこんの水気をふきとり、片栗粉をまぶす。</p> <p>④フライパンにサラダ油を中火で熱し、鱈とれんこんを焼く。横で食べやすい大きさに切った小松菜も焼き、途中で取り出す。</p> <p>⑤鱈とれんこんに焼き色が付いたらAを加えて煮からめる。</p> <p>⑥井にごはんを盛り⑤のをせ、小松菜とBのタルタルソース、紅しょうがを添える。</p>			