

# 南三陸ねぎ料理レシピコンテスト 入選作品

●氏名（グループ応募の場合はグループ名と代表者名）

熊谷 敏男

●レシピのタイトル

ネギカツサンマ

●レシピの紹介文

今が旬 ネギとサンマの相性バツグン！！

●調理時間（ 20分 ）

●分量（ 1人分 ）

●料理のポイント、アピールポイント

食べたとき、ネギの焼いた香ばしい香りとネギの甘みを味わっていただきたい。

●材料名

- ・長ねぎ 1本
- ・さんま 1尾
- ・味噌、ケチャップ、醤油、砂糖、すりごま 適量
- ・パン粉、粉チーズ、パセリ、小麦粉 適量
- ・玉子 1個 ・塩、コショウ 少々

●作り方（手順）※言葉で説明しづらい時は簡単な絵を書いて下さい

1. 味噌、ケチャップ、醤油、砂糖適量を合わせて火にかけて少々煮詰め、火を止めてすりごまを混ぜる。
2. サンマは三枚おろしにして腹骨を取り除き、塩コショウを軽くしておく。
3. ネギの白い部分をサンマの三枚おろしにした物と同じ長さにカットして全体を焼き1で作った味噌ソースを軽く塗っておく。
4. 3のネギにサンマを斜めに巻き付け楊枝で止める。
5. 4に小麦をまぶし、溶き卵をくぐらせ、パン粉に粉チーズとパセリのみじん切りした物を混ぜた物を付ける。
6. 5を170度の油で3分～4分揚げる（厚さにもよるので揚がったか確認する事）。
7. 楊枝を抜いて一口大にカット。
8. お好みで野菜のサラダなどを盛りつけ一口大にカットしたネギカツサンマを盛りつける。
9. 1の味噌ソースをかけて完成。



<応募にあたっての留意事項>

①応募作品のレシピ著作権，写真，出版物その他のメニュー紹介に係る使用権については，主催者に帰属する。

②応募書類（写真含む）は返却しない。

③応募の際の個人情報は，当コンテスト表彰，レシピ集作成，公開及びレシピ募集等のご案内のためのみ使用する。

※個人情報の利用，管理については，「個人情報保護法」にもとづき，適切に取り扱います。