

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)

桃生のいなかっぺちびっこ軍団チーム

伊藤 靖浩

●レシピのタイトル

南三陸愛天井 みなみさんりくめぐみてんどん

●レシピの紹介文

南三陸町の旬の山の幸ねぎとタコやワカメなどの海の幸を使ったサクサクのかき揚げに南三陸ねぎのタルタルソースで美味しく味わえる南三陸の愛が詰まった美味しいかき揚げ丼です。

●調理時間 (30)

●分量 (1 人分)

●料理のポイント、アピールポイント

南三陸の旬の山の幸海の幸を生かした愛情がこもったかき揚げ天井です。

小さい子供からお年寄りまで皆さん美味しく食べていただけるように食べやすさ、彩りにこだわりました。溶くに南三陸は美味しい海の恵みが取れるので、できる限りその地域でとれる新鮮な食材を使い、南三陸の恵みが盛りだくさんな一品に仕上げました。

●材料名 かき揚げ

ねぎタルタル

調味料他

・南三陸ねぎ	40g	・南三陸ねぎ	20g	・塩コショウ	少々
・南三陸蒸しタコ	30g	・玉子	20g	・刻みのり	少々
・南三陸わかめ	10g	・マヨネーズ	30g	・ごはん	200g
・天ぷら粉	30g	・らっきょ	10g	・糸唐辛子	少々
・天井たれ	10g	・ヨーグルト	8g	・揚げ油	適量

●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

かき揚げ

1. ねぎを斜めスライスに切る。
2. 蒸しタコを細切りにする。
3. わかめを戻してざく切りにする。
4. 123を天ぷら粉で混ぜ合わせかき揚げを作る。

ねぎタルタル

5. ゆで卵を作りみじん切りにする。
6. ねぎとらっきょをみじん切りにする。
7. 56をマヨネーズ+ヨーグルト+塩コショウと和える。

盛りつけ

8. ご飯に刻みのりをかける。かき揚げを丼つゆにつけて丼に盛りつける。
さらにかき揚げの上にタルタルソースをかけて、さらに糸唐辛子をのせて出来上がり。



＜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权については，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。