

# 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)

菊地 雅人

●レシピのタイトル

さんまの竜田揚げゆでねぎソース

●レシピの紹介文

ねぎをゆでることでねぎの臭みを減らしホワイトアスパラガスのような食感を楽しむ食材へ変化させました。

●調理時間 ( 30 )

●分量 ( 4 人分)

●料理のポイント、アピールポイント

- ・ねぎをくたくたになるまでしっかり煮る。
- ・ねぎをゆでる時は、パスタをゆでるときと同様の塩加減で！

●材料名

・さんま 4尾	・オリーブオイル 小さじ1	・コショウ 少々
・ねぎ 8本	・白ワインビネガー 小さじ1	・塩 適量
・パプリカ 2個 (赤と黄1個づつ)	(無ければお酢)	・片栗粉 適量
	・おろしにんにく 小さじ1/4	・揚げ油 適量
	・おろししょうが 小さじ1/4	

●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. さんまは3枚おろしにして片栗粉をまぶして油であげる。
2. ねぎは白い部分だけ7~8cmくらいに切って鍋に入れ、ねぎがかぶるくらいの水をはり塩を入れ10~15分ゆでる。(ねぎの太さによって加減する)
3. ゆでたねぎの半分をフードプロセッサーにうつし、オリーブオイル、白ワインビネガー、にんにく、しょうが、ねぎのゆで汁 (おたまに半分くらい) を入れソースにする。
4. ゆでたねぎの半分は食べやすい大きさに切る。
5. パプリカをみじん切りにして、残ったゆで汁にさっとくぐらせる。
6. お皿にさんまを乗せ、その上にねぎソース、ゆでたねぎを乗せる。
7. 最後にみじん切りにしたパプリカを上からちらす。

※もしハーブがあればディル、イタリアンパセリを飾りにのせる。



<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。