

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)

佐藤 坦子 さとう やすこ

●レシピのタイトル

ねぎみそナゲット3種盛り

●レシピの紹介文

長ねぎの甘みと味噌がよくマッチし、長ねぎがたくさん食べられるし、どこの家庭にもある材料だけで簡単に調理できる。

●調理時間 (10)

●分量 (4 人分)

●料理のポイント、アピールポイント

味噌を酒で溶いてから、小麦粉によく混ぜるようにすること。また今回は地元食材のタコとホヤを入れてみましたが、ひじきやしらすなど入れても美味しく食べられます。揚げたても美味しいですが、冷めても美味しくお弁当のおかずとしても最適、白髪葱を多めに盛りつけ一緒に食べるとちょっとピリットしたさっぱり感があります。

●材料名

- | | | |
|-----------|-----------|----------|
| ・ネギ 4本 | ・だし汁 カップ2 | ・揚げ油 適量 |
| ・タコ 8cm | ・みそ 大さじ2 | ・白髪ねぎ 適量 |
| ・ホヤ 2個 | ・酒 大さじ1 | |
| ・小麦粉 カップ2 | ・調味料 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

1. ねぎは青い部分も白い部分もすべて1cm幅に切る。
2. タコは小さめに乱切りにする。
3. ホヤは細切りにする。
4. みそ(大さじ2)を酒(大さじ1)で溶く。
5. 小麦粉(カップ2)をだし汁(カップ1)で溶き、その中に4を入れ、良くかき混ぜる。(天ぷらの時より固めに溶く)

※ねぎ味噌ナゲット

1で切ったねぎを5の中に入れ、混ぜ合わせ基本のねぎ味噌を作り3等分する。

※オクトパスナゲット

基本の(三等分した)ねぎ味噌の中に乱切りしたタコを入れて混ぜ合わせる。

※ほやぼうやナゲット

基本の(三等分した)ねぎ味噌の中に細切りしたホヤを入れて混ぜ合わせる。

6. 揚げ油を中火で加熱して、ねぎ味噌ナゲット、ほやぼうやナゲット、オクトパスナゲットの順に揚げて取り出す。

7. 器にナゲットを盛り合わせ、上に白髪ねぎをたっぷりちらしそえる。



<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にのみ使用する。

※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。