



優秀賞
【プロ部門】

焼き野菜と白身魚の甘酢ジュレ

十日町市 かづや食堂 根津勝治

● 作り方

- ①白身魚に酒をふってしばらくおき、水分を拭き取って小麦粉を薄く付け、余分な粉をおとし、フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、魚の両面をこんがり焼き付ける。
- ②トマト以外の野菜にオリーブ油をまぶし、弱火で野菜の中まで火を通す。
- ③トマトは油をひかずにフライパンでサッと火を通す。
- ④ワカメは熱湯で戻して冷水にとり、水分を切っておく。
- ⑤飾り用のトマトは、上部を切って中をくり抜き、フォークでつぶした甘酢ジュレを詰める。上にパセリのみじん切りを飾る。
- ⑥野菜と魚を形良く盛り付け、甘酢ジュレをフォークで崩し、野菜と魚に盛り付ける。

【甘酢ジュレ】

- ①材料を全部鍋に入れてかき混ぜて、粉かんでんを溶かしてから火にかけて、軽やかに混ぜながら2分位煮る。あら熱をとってから冷蔵庫で冷やし固める。

● 材料 / 1人分

白身魚(タラ、スズキ、鯛等)・・1切70g
 酒・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ2
 小麦粉・・・・・・・・・・少々
 サラダ油・・・・・・・・大さじ1
 ナス・・・・・・・・・・・・40g
 レンコン・・・・・・・・15g
 カボチャ・・・・・・・・25g
 アスパラ・・・・・・・・25g
 黄パプリカ・・・・・・・・15g
 ワカメ(もどし)・・20g
 トマト・・・・・・・・40g
 飾り用トマト・・・・50g
 パセリ・・・・・・・・少々
 オリーブ油・・・・・・大さじ1

【甘酢ジュレ8人分(1人分30g)】

だし汁・・・・・・・・大6
 酢・・・・・・・・・・・・大10
 減塩しょうゆ・・小4
 塩・・・・・・・・・・・・小1/2
 砂糖・・・・・・・・大さじ3
 粉かんでん・・・・小さじ1

栄養価
(1人分)

エネルギー	415kcal	炭水化物	21.8g
たんぱく質	17.1g	食塩相当量	0.9g
脂質	27.2g		