



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、粉かんてんを溶かしてから火にかけ、軽くかき混ぜながら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 | |
| 黄ハブリカ…………… | 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 |
| 粉かんてん…………… | 小さじ1 |

栄養価
(1人分)

エネルギー
たんぱく質
脂質

415kcal
17.1g
27.2g

炭水化物
食塩相当量

21.8g
0.9g