

特別賞



「小魚の甘辛炒め」(左上)

【作者PRポイント】

カルシウムはもちろん、子供が嫌いな小魚と大豆に加えて、栗の甘味でおやつ感覚で食べられるようにしました。大豆や栗はビタミンが豊富なので風邪予防におすすめです。

【材料】

好みの小魚(今回はイワシ) 100g 前後

サラダ豆 70g

むき栗 100g

☆砂糖 大さじ 3

☆めんつゆ 大さじ 1

☆みりん 大さじ 1

白いいりゴマ 大さじ 1

【手順】

- ① ☆の調味料を混ぜておく
- ② サラダ豆は茹でてあるので、少量のゴマ油で中火で1分炒める程度
- ③ 小魚と栗を加えて1~2分で火が通ったら①のタレを回し入れ、固くならないように1~2分で火を止め、白いいりゴマをかけて出来上がり

「サーモンとパクチーのキッシュ」(右上)

【材料】

スモークオイルサーモントラウト 1缶

パクチー 1束

マッシュルーム 3~4個

玉ねぎ 1/4個

クリームチーズ 30g

(A)卵 2個

(A)生クリーム 80cc

(A)牛乳 60cc

(A)粉チーズ

(A)コンソメ顆粒 小さじ2

冷凍パイシート 1枚

塩 適量

胡椒 適量

【手順】

- ① 準備パイシートは解凍しておきます。
- ② 玉ねぎ、マッシュルームはスライスし、スモークオイルサーモントラウトの油を使用してフライパンで炒めます。
- ③ パクチーは2~3cm幅に切ります。
- ④ ボールにスモークオイルサーモントラウトを入れみをほぐします、(A)も加え、塩・胡椒を適量ふってよく混ぜます。
- ⑤ パイシートを伸ばして、バターを塗った型に敷き、フォークで底に穴をあけます。
- ⑥ パイに①の具材とクリームチーズとパクチーをまんべんなくのせ、③を流し込みます。
- ⑦ 200℃のオーブンで約20分焼いたら出来上がりです。
- ⑧ 粗熱をとってから型からはずし、好みの大きさに切り分けます。

【作者PRポイント】

そのまま食べても美味しいスモークオイルサーモントラウトですが、合わせるお酒の幅を広げたいと考えました。大好きな香味野菜、パクチーを加えてみました。思いのほかマイルドな仕上がりで、家族から好評を博しました。生地は空焼きしたほうがサクッと仕上がると思いますが、今回は「簡単に」ということで略しました。

「釜揚げしらすとたこのトロ〜リトースト」(左下)

【材料】

釜揚げしらす 大さじ 4
ゆでたこ 100g
牛乳 1 カップ
鶏ガラスープの素 小さじ 1
塩 少々
粒マスタード 小さじ 1/2
米粉 小さじ 4
パプリカ 1/8 個
ピーマン 1 個・
ミックスチーズ 60g
オリーブオイル 少々
食パン厚切り(四つ切り) 2 枚

【手順】

- ① ゆでたこは小角切りにする。
- ② パプリカ、ピーマンは小角切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、②を炒め合わせ、①を加え混ぜ合わせる。
- ④ 牛乳、鶏ガラスープの素、粒マスタード、米粉、塩を混ぜ合わせる。
- ⑤ ③に④を加え、もったりするまで加熱する。
- ⑥ 食パンをくり抜いて、器にして、⑤を流し入れ、釜揚げしらすを散らし、ミックスチーズをのせ、くり抜いて残った食パンを細かく切り、上にのせてオーブントースターで軽く焼く。

【作者PRポイント】

釜揚げしらすとたこの旨みがギュッと詰まって、食べ応え感があります。ソースは手軽に作れるよう、ダマになりにくい米粉を使用しました。くり抜いて残った食パンを細かく切り、のせて、カリッとした食感も楽しめます。

「お好みさつま揚げ de ライスバーガー」(右下)

【材料】

お好みのさつま揚げ 3枚

玉ねぎ 60g

ニンニクの芽 40g

温かいご飯 360g

片栗粉 大さじ1

(直径8センチ型6枚分のライスバンズ ※型はクッキーの型、保存容器などを使ってください。)

・マヨネーズ 大さじ1

・チューブ入りワサビ 6センチ

・砂糖 少々

・焼肉のたれ 大さじ2

塩 適量

こしょう 適量

ごま油 適量

【手順】

- ① ライスバンズを作る。温かいご飯に片栗粉をふり混ぜ、型にラップフィルムを敷き、ご飯を6等分にして平たく詰める。
- ② 型から取り出し、そのままラップフィルムで包み、冷凍庫に約2時間程冷やし固める。
- ③ フライパンにごま油をひき、②を焼く。
- ④ 玉ねぎは薄切り、ニンニクの芽は幅4センチに切る。各々フライパンでごま油をひき軽く炒め火を通す。ほんの少し塩とこしょうを振っておく。
- ⑤ さつま揚げは、フライパンで油をひかず、ほんのり焦げ目がつく程度に温めておく。
- ⑥ マヨネーズ、わさび、砂糖を混ぜ合わせておく。
- ⑦ 1個分ずつ仕上げる。③のライスバンズの上に、順に、玉ねぎ、ニンニクの芽、焼肉のたれ小さじ1、さつま揚げ、⑥のマヨわさび1/3量、焼肉のたれ小さじ1、最後に③のライスバンズを重ねる。残りも同じく仕上げる。

【作者PRポイント】

食べ応えのある変化球ライスバーガーです。さつま揚げのお味を引き出すわさびマヨがアクセントです。玉ねぎの甘み、ニンニクの芽の旨味、ご飯、さつま揚げでボリューム、しっかり満足感があります。色々なお魚を使ったさつま揚げがあるので、色々食べ比べてオリジナルな一品にしてもらいたいです。お昼ご飯、おやつ、飲んだ後のめに。まず、いつものさつま揚げで、お試してください。



いつもとなりに
おいしいキョクヨー

株式会社 極 洋

キョクヨー商品詰め合わせ 3 品を贈呈します。

- ・北海道産いくら醤油漬
- ・海鮮焼売
- ・タルタルソース入りえびカツ