

メニュー : シイラのお茶風味フリット ～トマトソース添え～			
氏名	岩倉 陽 佑	年齢	22才
住所			
学校名	宮崎調理製菓専門学校	性別	男性
材 料 (4人前)			
シイラ	320 ^g	(フリット衣 シイラ用)	
しめじ	8本	小麦粉	50 ^g
オクラ	8本	お茶	適量
レモン	1/8個	茶がら	50 ^g
粉茶	50 ^g	(フリット衣 シイラ以外)	
(トマトソース)		小麦粉	50 ^g
トマトの水煮	300 ^g	ガス入りミネラルウォーター	適量
玉葱	1/4個	(ジェノバソース)	
にんにくオイル	大1.5	オリーブオイル	50ml
塩	適量	にんにく	1片
		バジル	15 ^g
		松の実	5 ^g
		粉チーズ	25 ^g
		塩	適量
作り方			
① シイラに粉茶をまぶしラップする			
② トマトソースを作る トマト水煮をザルでこす。フライパンににんにくオイルを熱し香りが出たらみじん切りした玉葱を炒める。しんなりしたらトマト水煮を加える。塩を入れて下味をつけ、2/3量になるまで煮詰める			
③ フリットの衣(シイラ用)を作る ボウルに小麦粉を入れ、お茶を加えながら天ぷら衣ぐらいの固さにする。それに茶がらを入れ混ぜる			
④ フリットの衣(シイラ以外)を作る ボウルに小麦粉を入れ、ガス入りミネラルウォーターを入れ、混ぜる			
⑤ ①のラップをはがしシイラ用の衣をつけて170度の油で揚げる			
⑥ しめじ・オクラを衣に付け油で揚げる			
⑦ ジェノバソースを作る にんにくは芯を取りスライス、すべての材料が柔らかくなるまでミキサーにかける			
⑧ 皿にトマトソース・シイラ・しめじ・オクラを盛り、ジェノバソースを飾りつけ、最後にレモンの皮を削り飾りつけ完成			
コツ : シイラにお茶の風味がつきにくいので、粉茶をまぶす時はたくさんの量をまぶしシイラ用の衣を作る時のお茶は濃くする			