

メニュー : 鯉の梅しそ丼、つみれ汁																																																							
氏名	村田明里																																																						
職業又は学校名	延岡工業高等学校		性別 女性																																																				
<p>材 料 (4人前)</p> <table border="0"> <tr> <td>かつお (ブロック)</td> <td>2枚</td> <td>いわし</td> <td>148g</td> </tr> <tr> <td>塩こしょう</td> <td>少々</td> <td>しょうが絞り汁</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>小麦粉・卵・パン粉 (梅しそだれ)</td> <td></td> <td>塩</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>梅</td> <td>2個</td> <td>かいわれ</td> <td></td> </tr> <tr> <td>しそ</td> <td>3枚</td> <td>片栗粉</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>小さじ1</td> <td>小ネギ</td> <td></td> </tr> <tr> <td>みりん</td> <td>小さじ1</td> <td>しょうゆ</td> <td>大さじ2</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>小さじ1</td> <td>だし汁</td> <td>800ml</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>大さじ2</td> <td>にんじん</td> <td>10g</td> </tr> <tr> <td>だし汁</td> <td>大さじ3</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>白ごま</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>無糖えび</td> <td>12匹</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>大葉</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>				かつお (ブロック)	2枚	いわし	148g	塩こしょう	少々	しょうが絞り汁	小さじ1	小麦粉・卵・パン粉 (梅しそだれ)		塩	少々	梅	2個	かいわれ		しそ	3枚	片栗粉	少々	酒	小さじ1	小ネギ		みりん	小さじ1	しょうゆ	大さじ2	砂糖	小さじ1	だし汁	800ml	しょうゆ	大さじ2	にんじん	10g	だし汁	大さじ3			白ごま				無糖えび	12匹			大葉			
かつお (ブロック)	2枚	いわし	148g																																																				
塩こしょう	少々	しょうが絞り汁	小さじ1																																																				
小麦粉・卵・パン粉 (梅しそだれ)		塩	少々																																																				
梅	2個	かいわれ																																																					
しそ	3枚	片栗粉	少々																																																				
酒	小さじ1	小ネギ																																																					
みりん	小さじ1	しょうゆ	大さじ2																																																				
砂糖	小さじ1	だし汁	800ml																																																				
しょうゆ	大さじ2	にんじん	10g																																																				
だし汁	大さじ3																																																						
白ごま																																																							
無糖えび	12匹																																																						
大葉																																																							
<p>作り方</p> <p>(どんぶり)</p> <ol style="list-style-type: none"> ①カツオに小麦粉・卵・パン粉をつけて油でこんがりするまで揚げる ②梅をたたいてみじん切りにしたしそと混ぜ合わせる ③そこに調味料を加えて混ぜ合わせる ④カツオをそぎ切りする ⑤ご飯にカツオと塩茹でし殻をむいた無頭エビと大葉をのせる ⑥食べる前に梅しそだれをかけて完成 <p>(つみれ汁)</p> <ol style="list-style-type: none"> ①骨・皮・内臓などをとったイワシをすり鉢ですり身にする ②そこにしょうがの絞り汁・塩・片栗粉・小ネギ・みじん切りにしたにんじんを加え混ぜ合わせる ③だし汁につみれを入れて煮たったら調味料を加え味を整える ④お椀に入れてかいわれを飾って完成 																																																							
<p>コツ : カツオをフライをレアにすると盛りつけたとききれいに見える</p>																																																							