

第6回ご当地グルメアイデア料理コンテスト『最優秀賞』

平成29年度

【プロの部】

| | | | |
|---|---|--|------|
| 料理名 | もちっとさんが焼き | | |
| 料理のアピールポイント (特徴・味等) | 魚と野菜のコラボ！！ さといものもちもちした食感とネギ、しょうが、あじとの組み合わせで、おかずにも酒の肴にももってこいの一品！！ 最後にふりかけた落花生の香ばしさと食感がおいしさを増します。 | | |
| 材料費 | 1,000 円 | 調理時間 | 30 分 |
| 材 料 ●は市特産野菜 (4人分) | 分量 | 作 り 方 | |
| 真あじ ネギ ●しょうが 味噌 ●さといも ●落花生 | 4尾 1本 1かけ 小さじ1 150g 少々 | <ol style="list-style-type: none"> 1. さといもは皮をむき、さっと湯がいてから水で洗い、ぬめりを取りまた水からゆでる。 2. 真あじを3枚おろしにして、皮をひき細かく切る。 3. ネギ・しょうがをみじん切りにして、真あじと合わせて包丁でたたく。 4. 全体が混ざったら味噌を加え、さらにさといものつぶした物を加える。 5. ホタテの殻（なければ耐熱皿、アルミホイルでも可能）に入れて粗く砕いた落花生をふりかけ、トースターで2分～3分焼く。 | |