

メニュー : なめろう風のり揚げ																																																																																							
氏名	佐藤 こまき	年齢																																																																																					
学校名	延岡学園高等学校	性別	女性																																																																																				
<p>材料 (4人前)</p> <table border="0"> <tr> <td>(なめろう)</td> <td></td> <td>(衣)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>鰯</td> <td>150g</td> <td>パン粉</td> <td>40g</td> </tr> <tr> <td>焼きのり</td> <td>2枚</td> <td>あられ</td> <td>60g</td> </tr> <tr> <td>大葉</td> <td>4枚</td> <td>牛乳</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>パプリカ (黄赤)</td> <td>1/4個</td> <td>卵</td> <td>2個</td> </tr> <tr> <td>(なめろうタレ)</td> <td></td> <td>米粉</td> <td>70g</td> </tr> <tr> <td>みそ</td> <td>小さじ2</td> <td>(ドレッシング)</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>にんにく</td> <td>1片</td> <td>みりん</td> <td>大さじ3</td> </tr> <tr> <td>しょうが</td> <td>1/2片</td> <td>へべず</td> <td>大さじ2</td> </tr> <tr> <td>すりごま</td> <td>小さじ1</td> <td>油</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>大葉</td> <td>2枚</td> <td>砂糖</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>梅肉</td> <td>1粒</td> <td>小ネギ</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>チャツネ</td> <td>小さじ1</td> <td>すりごま</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>はちみつ</td> <td>小さじ1</td> <td>(盛りつけ)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>へべず</td> <td>1/4個</td> <td>ミニトマト</td> <td>4個</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>小さじ1</td> <td>パプリカ</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>小ネギ</td> <td>3本</td> <td>スパイシーミックス</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>海藻麺</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>ディル</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>食用花</td> <td>適量</td> </tr> </table>				(なめろう)		(衣)		鰯	150g	パン粉	40g	焼きのり	2枚	あられ	60g	大葉	4枚	牛乳	大さじ1	パプリカ (黄赤)	1/4個	卵	2個	(なめろうタレ)		米粉	70g	みそ	小さじ2	(ドレッシング)		みりん	小さじ1	しょうゆ	大さじ2	にんにく	1片	みりん	大さじ3	しょうが	1/2片	へべず	大さじ2	すりごま	小さじ1	油	小さじ1	大葉	2枚	砂糖	小さじ1	梅肉	1粒	小ネギ	大さじ1	チャツネ	小さじ1	すりごま	大さじ1	はちみつ	小さじ1	(盛りつけ)		へべず	1/4個	ミニトマト	4個	しょうゆ	小さじ1	パプリカ	適量	小ネギ	3本	スパイシーミックス	適量			海藻麺	適量			ディル	適量			食用花	適量
(なめろう)		(衣)																																																																																					
鰯	150g	パン粉	40g																																																																																				
焼きのり	2枚	あられ	60g																																																																																				
大葉	4枚	牛乳	大さじ1																																																																																				
パプリカ (黄赤)	1/4個	卵	2個																																																																																				
(なめろうタレ)		米粉	70g																																																																																				
みそ	小さじ2	(ドレッシング)																																																																																					
みりん	小さじ1	しょうゆ	大さじ2																																																																																				
にんにく	1片	みりん	大さじ3																																																																																				
しょうが	1/2片	へべず	大さじ2																																																																																				
すりごま	小さじ1	油	小さじ1																																																																																				
大葉	2枚	砂糖	小さじ1																																																																																				
梅肉	1粒	小ネギ	大さじ1																																																																																				
チャツネ	小さじ1	すりごま	大さじ1																																																																																				
はちみつ	小さじ1	(盛りつけ)																																																																																					
へべず	1/4個	ミニトマト	4個																																																																																				
しょうゆ	小さじ1	パプリカ	適量																																																																																				
小ネギ	3本	スパイシーミックス	適量																																																																																				
		海藻麺	適量																																																																																				
		ディル	適量																																																																																				
		食用花	適量																																																																																				
<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① ドレッシングを作る。しょうゆ・みりん・へべず・砂糖・すりごま・油・小ネギを合わせる</li> <li>② ミニトマト・パプリカを盛りつける大きさに切る</li> <li>③ 鰯の皮をはぎ、小骨を骨抜きで取り、一口大に切る</li> <li>④ にんにく、しょうが、大葉を粗みじん切り。梅干しは種を取り包丁でたたく</li> <li>⑤ ③に④、味噌、すりごま、小ネギを入れ包丁でたたく</li> <li>⑥ ⑤をボールに入れてみりん、チャツネ、はちみつ、へべず、しょうゆを入れ、混ぜる</li> <li>⑦ すまきに海苔をのせ、⑥を1.5cm程度、次にパプリカを3回くらい繰り返す、海苔の半分まで敷く。その上に大葉2枚をのせ、巻く</li> <li>⑧ ⑦を米粉→牛乳を混ぜた卵→あられとパン粉の順につけ、約165度の油で揚げる</li> <li>⑨ 鍋に半分くらい油を入れ、熱したら⑧を入れ揚げる</li> <li>⑩ トマトや水菜を切り、皿にスパイシーミックスと一緒に盛る</li> <li>⑪ 衣の色がキツネ色になったら取り出し、少し冷ます。その間にスパイシーミックス、海藻麺を盛り、⑧を食べやすい大きさに切り、ドレッシングをかけ、トマト・パプリカ・食用花えおのせ完成</li> </ol>																																																																																							
<p>コツ : アジの生臭さをとるためにニンニク・ネギを入れ、隠し味に梅肉を入れる 衣にあられをつけ香ばしく、中にあまり火を通さないことでフワッと仕上がる</p>																																																																																							