

“北海道産小麦粉と全粒粉を組み合わせた商品” コンテスト
料理部門特別賞作品レシピ

鯖のフリット和風あんかけ

キャリアナリー製菓調理 大阪校
調理総合本科2年生 木田 優輔さん

[配合]

原材料	配合g (1皿分)
ゆきんこ	10g
美粉彩きたほなみ	23g
大葉	5枚
ビール	60g
鯖	60g
こんぶ	5cm
かつお節	10g
水	1リットル
醤油	45ml
みりん	45ml
プチトマト	2個
塩	適量
片栗粉	適量



[作り方]

1. 1リットルの水を鍋に入れこんぶを入れて、1時間程度置いておきます。
2. 鯖を3枚にさばき中骨をとり皮を引き塩をふって置いておきます。
3. トマトを4等分にして大葉をみじん切りする。
4. 篩にかけた粉(ゆきんこ・美粉彩きたほなみ)にビールときざんだ大葉を入れます。
5. 鯖から水分が出てきたらふき取り、一切れ20gを3つに切ります。
6. 1. が1時間ほどたったら火をつけ沸騰手前でこんぶを取り出し、かつお節を入れ、沸いたらザルでこします。
7. 別の鍋にみりんを入れ、煮詰めて醤油を入れたら再び煮詰めて火を止めます。
8. 鍋に100ml のだしと7. を大きじ3入れて沸かし、そこに水溶き片栗粉を入れとろみをつけ、トマトを入れます。
9. 鯖を「美粉彩きたほなみ」にまぶした後、4. につけて180℃の油で3分揚げます。
10. 皿に盛り付け、8. のあんかけをかけて出来上がり。

※上記は受賞者のオリジナルレシピの内容をそのままに 編集したものです

※原材料において、「ゆきんこ＝横山製粉の北海道産小麦粉」「美粉彩きたほなみ＝横山製粉の北海道産小麦全粒粉」のことで、ホームページ内でそれぞれ紹介しております。