

「カルローズ福岡プレート」

塩沢 美香 さん 平岡栄養士専門学校
(第4回「カルローズ」料理コンテスト2016 学生部門優秀賞作品)



《材料》

■白ワインカルローズ

カルローズ 200g
白ワイン 280g
ガリ(生姜甘酢漬け) 20g

■白身魚のフリッター

白身魚の切り身 160g
乾燥タイム 6g
卵 大さじ2
小麦粉 大さじ2
水 大さじ1
揚げ油 適量

■甘酢ジュレ

白ワインヴィネガー 大さじ5
だし 大さじ3
砂糖 大さじ3
淡口醤油 小さじ2
塩 小さじ1/2
粉寒天 小さじ1/2
紅蓼 5g

■ネギのオイル漬け

白ネギ 2本
白ワインヴィネガー 大さじ6
オリーブオイル 大さじ2
塩 5g

胡椒 4g

■明太子茶碗蒸し

だし 200cc
卵 1個
枝豆 8g
明太子 15g
だし 適量
水溶き片栗粉 適量

■リーフレタスくるくる巻き

リーフレタス 大1枚
油揚げ 1/4枚
マスタード 小さじ1/2
マヨネーズ 小さじ1/2
淡口醤油 小さじ1/3

■ごぼうと里芋のごま煮

ごぼう 20g
里芋 20g
こんにゃく 10g
濃口醤油 大さじ2
砂糖 大さじ2
酒 小さじ2
みりん 小さじ2
いりごま 5g
唐辛子 適量

《作り方》

■白ワインカルローズ

カルローズを白ワインで炊き、粗く刻んだガリを混ぜ込む。

■白身魚のフリッター

卵、小麦粉、水、乾燥タイムを混ぜ合わせて衣を作り、一口大に切った白身魚をくぐらせて油で揚げる。

■ネギのオイル漬け

白ワインヴィネガー～胡椒までの材料を混ぜ合わせる。焼色をつけた白葱を熱いうちに漬け込む。

■甘酢ジュレ

白ワインヴィネガー～塩までの材料を鍋に合わせてひと煮立ちさせ、粉寒天を溶かして冷やし固める。固まったら、崩しながら紅蓼と混ぜ合わせる。

■明太子茶碗蒸し

- ①明太子と枝豆は少量を仕上げ用に取り置き、残りを、だし、溶き卵、塩、淡口醤油、みりんと合わせる。2つの容器に流してラップフィルムをふんわりとかけ、電子レンジで加熱して茶碗蒸しにする。
- ②取り置いた明太子とだしを合わせて温め、水溶性片栗粉で濃度をつける。茶碗蒸しに流し、枝豆を飾る。

■リーフレタスくるくる巻き

- ①リーフレタスを湯通しし、冷水に取る。マスタードと淡口醤油を合わせ、水気をよく切ったリーフレタスと和える。
- ②油揚げを開いてマヨネーズを塗り、①を巻き込む。一口大に切って楊枝に刺し、オーブントースターで油揚げがカリッするまで焼く。

■ごぼうと里芋のごま煮

ごぼう、里芋、こんにゃくは拍子木に切る。鍋に、濃口醤油～みりんまでの調味料と合わせて火にかけ、汁気がなくなるまで煮る。いりごまと輪切りの唐辛子を合わせる。

■仕上げ

白ワインカルローズを器に盛り、白身魚のフリッターとネギのオイル漬けをのせて、甘酢ジュレを添える。他3品も、ワンディッシュに盛り込む。