

料理コンテスト2023結果発表

入賞された方 おめでとうございます！



優勝 鯖(さわら)料理アラカルト



- 鯖のかんたん酢 南蛮漬け
- 鯖のハーブホイル焼き
- 鯖の味噌マヨネーズ ホイル焼き
- 鯖の炙り焼き



ファミリー賞

シーバスふわふわしゃぶしゃぶ



BOSS賞

かんたん ヘルシー
焼きアジの南蛮漬け



たくさんの応募ありがとうございます(^^)／



● 鯖のかんたん酢 南蛮漬け

醤油、かんたん酢は1対1 出汁醤油1/2 酒、
みりんと砂糖 好みの量
上記を全部混ぜて沸騰させて、細切りしたタマネギ、
ニンジン、ピーマンなどを耐熱皿に敷いて竜田揚げにした
サワラを乗せる。そこに沸騰させたタレをかけてラップをし、
30分程度蒸らして完成。



● 鯖のハーブホイル焼き

オリーブオイルを敷いたアルミホイルに塩コショウで下味した
カット鯖を乗せる。ハーブリルト、タイム、みょうがをスライス
ニンニクスライス、レモン、バターを乗せて、青ネギ&大葉を
掛け、最後にオリーブオイルを掛けてホイルに包んで
オーブンで焼くだけ。BBQでも使えます。



● 鯖の味噌マヨネーズ焼き

味噌&マヨネーズ1対1を混ぜてサワラに塗って30分漬けて
スライスオニオンを敷いたホイルに味付けしたサワラと
好みの薬味を包んで焼くだけ。
こちらもBBQでも使えます。



● 鯖の炙り焼き

サワラの刺身を炙ってポン酢と好みの薬味を掛ける。
にんにく&しそがお勧めです。



● シーバスふわふわしゃぶしゃぶ

シーバスを三枚におろし、薄造りの刺身を作る。
鍋に昆布と水を入れて煮立たせる。
シーバスを入れて、しゃぶ、しゃぶ。
ポン酢でどうぞ。 箸で崩れないようにそーっと。
食べたことのない皆様、ぜひ一度
〜ふわふわを味わってください！！。



● かんたんヘルシー 焼きアジの南蛮漬け

容器に薄切りにしたタマネギ、細切りにした人参を入れ、
しんなりするまでレンチン。そこへ酢(150CC)砂糖(小さじ1)
みりん(小さじ1)を入れる。鯖の頭と内臓を取る。水気を取る
フライパンにアルミホイルを敷き、鯖にしっかり焼き色がつくまで
片側8分ずつ中火で焼く。焼いた鯖を熱い内に容器に入れて
よく漬かるように上からラップで押さえて覆う。冷蔵庫で半日
漬けたら出来上がり。好みで大葉やパクチーなどで彩りを。