



第3回じのもん野菜料理コンテスト

「アイデア料理レシピ部門」

準 グランプリ・レシピ



『スズキと具だくさんの磯の香りグラタン(大根餅入り)』



材料 【4人分】

スズキ(白身魚) (1切れ)
小麦粉・塩・こしょうの皮(少々)
聖護院大根(大根) (2株・葉付き)
ニンジン (1本)
ブロッコリー(小口大) (4個)
芽キャベツ (8個)
サツマイモ (1個)
エンドウ (4個)
長ネギ (1本)
ワカメ(水でもどしたもの) (適量)
岩のり(適量)
ブイオン (1個)
米 (少々)

【添え物】
菜の花 (1束)
ミニトマト (4個)
【餅】
大根おろし(大さじ2)
白玉粉(大さじ4)
ニンジンみじん切(少々)
ビオラ (8個)
※ビオラは必ず食用のものを
使用すること
ピーナッツ粉(少々)
オリーブオイル(少々)

【ソース】
豆乳(200cc)
牛乳(50cc)
じゃがいも(1個)
ブイオン(2個)
鶏がらスープの素(少々)

作り方

- ①大根を半分に切り、中心部をくりぬき、水、米、ブイオン(1個)、塩少々を入れレンジで10分加熱。
- ②くりぬいた大根をすりおろす。(半分)
- ③ニンジン、大根を花型で抜き、少量の水でレンジで加熱。(1分30秒~2分)
型抜きの残りはみじん切りにする。
- ④サツマイモを花型で抜き、少量の水でレンジで加熱。(1分30秒) 長ネギを2cm くらいの小口切りにしレンジで加熱。(1分30秒) 大根の葉、芽キャベツ、菜の花、エンドウを1口大にしたものをレンジで加熱。(2分30秒)
- ⑤わかめを水でもどしておく。
- ⑥鍋に豆乳、ブイオン、鶏がらスープの素を入れ加熱。素が溶けたら岩のりを入れ、ジャガイモをすりおろしながら弱火で煮詰め、塩こしょうして、最後に牛乳を入れる。
- ⑦スズキに塩こしょうし、小麦粉をまぶしグリルで焼く。
- ⑧くりぬいた大根に添え野菜を除いたものを入れる。(ソースを底に入れてから魚、ワカメ、野菜の順) 周りに餅も入れる。最後にソースをかける。
- ⑨魚焼きグリルにて1分~2分焼く。焼いた後岩のりを散らす。
- ⑩添え物の菜の花、大根の葉、トマトを⑨の周りに飾る。



考案者
加藤久美子さん

家族が釣ってきた魚を利用して、失敗しないクリームソース(豆乳メイン)で、野菜をたくさん作ったので合わせて調理してみました。

