



優秀賞

せつきあじの カラフルあまからあげ



山陽小野田市立高泊小学校
6年 中平 翔

【講評】

あじは、片栗粉をつけ、揚げ焼きにしています。アジの旬である夏でも食欲がわくように酢を使い、さっぱりとした味付けになるように工夫された料理です。アスパラ、カラーピーマン、ミニトマトが入って、緑赤と色合いもよく食欲をそそります。

使用した県産食材 … せつきアジ

材 料	分量 (4人分)	切り方など
せつきアジ	350g	
酒	大さじ1	
片栗粉	100g	
油	大さじ2	
アスパラガス	3本	3cm
ピーマン(カラー)	1個	一口サイズ
油	小さじ1	
塩	少々	
こしょう	少々	
ミニトマト	5個	一口サイズ
水菜	1/4袋	3cm
かいわれ大根	1/2パック	3cm
むらさき玉ねぎ	1/4個	薄切り
レモン	1/4個	半月切り
しょう油	大さじ3	タレ
酒	大さじ3	
酢	大さじ1	
みりん	大さじ1	

作り方
<p>【じゅんび】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アスパラガスは、根のかたい所をピーラーでむき、3cmくらいに切る。 ・ピーマン、ミニトマトは、一口サイズに切る。 ・水菜、かいわれ大根は、3cmくらいに切って、水にさらし、水気をよく切っておく。 ・むらさき玉ねぎは、薄切りにし、5~10分くらい水にさらし、水気をよく切っておく。 ・レモンは、薄い半月切りにする。
①アジ(三枚おろしにしたもの)を一口大に切り、酒を振り、少し置きキッチンペーパーで水気をふきとる。
②ビニール袋に片栗粉を入れ①を入れてふりふりする。
③フライパンを熱し油を入れ、アジをあげ焼きしてパットに一度あげる。
④フライパンをキッチンペーパーできれいにし、フライパンを熱し油を入れ、ピーマン、アスパラガスを焼き、塩こしょうする。(フライパンから取り出す)
⑤またフライパンをキッチンペーパーできれいにし、タレの調味料を入れて煮詰めたところにアジをもどし入れタレをからませる。
⑥いろいろをよくもりつけてかんせい! 丼にしてもおいしい!

【作者のコメント】

せつきアジは夏が旬の為、お酢を少し入れ、酸っぱくなりすぎない程度にさっぱりさせました。工夫したところは彩りと野菜も一緒に摂れるようにしたところです。ごはんに乗せれば丼にもなります。是非みなさん作ってみてください。

〔成分表〕 1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
229 kcal	19.3 g	11.1 g	85 mg	1.1 mg	2.4 g