

そこに 底に鰯はあるんか、 信じられる味はあるんか

山口市立小郡中学校 3年：長谷 七海



県産の旬の野菜をたくさん使ったラタトゥイユを鰯の天ぷらの上に、たっぷりかけた料理。魚と一緒に野菜をとることができます。献立表を見て、どんな料理か楽しめるよう名前もよく考えられています。ソースの具は小さめに切ると、見た目も美しく、食べやすいです。

講評！



使用した県産食材

あじ・ナス・ズッキーニ・玉ねぎ・にんじん

| 材料 | 分量(4人分) | 切り方など |
|------------------|---------|--------------|
| あじ | 4匹 | 三枚おろし |
| 塩① | 少々 | |
| 天ぷら粉 | 適量 | |
| 水 | 適量 | |
| サラダ油 | 適量 | |
| ナス | 100g | 1.5cmのいちよう切り |
| ズッキーニ | 100g | 1.5cmのいちよう切り |
| 玉ねぎ | 100g | 1cm角の粗みじん切り |
| にんじん | 100g | 6mm角のさいの目切り |
| トマト | 50g | 1cm角(種と皮をとる) |
| にんにくチューブ | 1.5cm | |
| オリーブオイル | 大さじ1 | |
| カゴメ基本の トマトソース | 150g | |
| コンソメ顆粒 | 2g | |
| 塩② | 少々 | |

| 成分表(1人分) | |
|----------|----------|
| エネルギー | 273 kcal |
| たんぱく質 | 14.6 g |
| 脂質 | 17.8 g |
| カルシウム | 81.0 mg |
| 鉄 | 1.1 mg |
| 食塩相当量 | 1.3 g |

作り方

- あじの天ぷら
- あじを三枚おろしにし、血合い骨をとって塩①をまんべんなく振っておく。
 - あじに天ぷら液をつけ、揚げる。
 - 季節の野菜(ナス、ズッキーニ)と玉ねぎ、にんじん、トマトを切る。
 - 玉ねぎとにんじん、にんにくチューブをオリーブオイルで玉ねぎに色がつくまで炒める。
 - ナス、ズッキーニ、トマト、トマトソース、コンソメ顆粒を加え、弱火で炒め煮する。
 - 野菜に火が通ったら、塩②で味をととのえる。
 - お皿にあじの天ぷらを盛り付け、ラタトゥイユをかけて完成。
- ラタトゥイユ

作者のコメント

鰯は食べやすくするために、天ぷらにしました。野菜は煮込んでも食感が残るよう、大きめに切りました。夏に考えたのでナスやズッキーニを使いましたが、別の季節ならば岩国れんこんやくりまさるなど、山口県産の旬の野菜でもおいしいと思います！