

あじのピカタ タルタルソース添え

周南市立岐陽中学校 2年：片岡 優志



講評



ピカタはお肉を使って作ることが多いですが、それを魚に変えてタルタルソースをかけることでパサつきも抑えられています。また、タルタルソースにわかめやしらすを使うアイデアがおもしろいです。ピカタはイタリアの料理なので、世界の料理の献立に取り入れることもできます。

使用した県産食材

あじ・わかめ・しらす

材料 分量(4人分) 切り方など

あじ	8枚	3枚おろし
塩こしょう	適量	
小麦粉	小さじ2	
卵	1個	
粉チーズ	小さじ1	
サラダ油	小さじ2・1/2	
乾燥わかめ	1g	みじん切り
しらす	8g	細かく刻む
卵	4個	茹でて細かく切る
マヨネーズ	120g	
酢	小さじ2	

作り方

- 卵4個と水を鍋に入れて、茹で卵を作り、細かく切る。
- 乾燥わかめは水で戻してみじん切りにする。
- しらすを細かく刻む
- ①～③をマヨネーズ、酢で味をととのえ、タルタルソースを作る。
- あじに塩コショウをふり、小麦粉をまぶす。
- 卵2個をよく溶き、その中に粉チーズを適量入れておく。
- ⑤を⑥にくぐらせて、フライパンをあたため、サラダ油を入れ火が通るまで焼く。
- あじに火が通ったら出来上がり。
- ⑧のあじを皿に盛り付け、④をかける。

作者のコメント

いつもは、とり肉でピカタを食べているけど今回は山口県産のあじを使ってピカタを作ってみました。あじに火を通すと、パサパサになりそうだったが卵をつけて焼く事でしっとりしました。タルタルソースは、しらすとわかめを入れる事で塩こしょうをかけなくても、塩気があり美味しいタルタルソースが出来ました。

成分表(1人分)

エネルギー	402 kcal
たんぱく質	23.3 g
脂質	34.7 g
カルシウム	100.0 mg
鉄	1.5 mg
食塩相当量	1.8 g