

2006 カリフォルニア・レーズン メニューアイデアコンテスト
カリフォルニア・レーズン協会駐日代表賞



甘鯛レーズンおこわ蒸し 生青のり餡かけ 揚生姜

(株) ミネベア 軽井沢山荘 原 欣也氏

材料 (4人分)

カリフォルニア・レーズン…………… 1カップ
もち米…………… 2カップ
五穀…………… 25g
(大麦、もちきび、黒米、もちあわ、黒ごま)
海洋深層水…………… 2カップ
塩…………… 小さじ1/2
酒…………… 36cc
味の素…………… 小さじ1/3

甘鯛 (80g)…………… 4切れ
ダシ昆布 (3g)…………… 4枚
海洋深層水…………… 100cc
酒…………… 100cc

かつおダシ…………… 200cc
塩…………… 小さじ1/3
味の素…………… 小さじ1/5
酒…………… 大さじ2
味醂…………… 小さじ1/4
生青のり…………… 大さじ1

片栗粉…………… 大さじ1
かつおダシ…………… 20cc

生姜…………… 50g
サラダ油…………… 300cc

作り方

1. もち米は、2カップを前日から吸水させておき、ザルに上げ水分を切る。のち炊飯器に入れる。
2. 海洋深層水に酒、塩、味の素を加え、炊飯器の目盛りに合わせて入れる。
3. そこへ五穀(大麦、もちきび、黒米、もちあわ、黒ごま)を入れ、上の地60mlを足し、レーズンを入れて炊く。
4. 甘鯛は塩をふって10分間置き、酒と海洋深層水を同割で合せた水で洗う。
5. 甘鯛の水分をとり、金串を打ち皮目のみ焼目をつける。
6. 器に洗ったダシ昆布を敷き、甘鯛をのせ、炊き上がったレーズンおこわをのせ、7~8分間蒸す。
7. かつおダシに塩、味の素、酒で味付けして、かくしに味醂を加え、味をきめる。
8. 片栗粉をかつおダシで溶いてとろみをつける。水洗いした生青のりを加え、蒸し上がった甘鯛の上からかける。
9. 生姜で針生姜をつくり、低温の油で揚げカリカリにして上にフワッとせる。