

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
グッドアイデア賞



豚ヒレ肉と夏野菜のグリルBOWL ピリ辛レーズンソース

エムサービス(株) 寺島 佳世子氏

材料 (4人分)

豚ヒレ肉 (25g)..... 12枚
下味用: 塩..... 少々
下味用: ホワイトペッパー..... 少々
ナス (正味)..... 180g
赤パプリカ (正味)..... 120g
黄パプリカ (正味)..... 60g
かぼちゃ (正味)..... 80g
長ネギ (正味)..... 20g
水菜 (正味)..... 20g
オープン用サラダ油..... 少々
精白米..... 400g

ピリ辛レーズンソース

濃口醤油..... 40cc
ごま油..... 20cc
コチジャン..... 8g
カリフォルニア・レーズンペースト..... 20g

作り方

1. 精白米を炊く。
2. 豚ヒレ肉は塩、ホワイトペッパーで下味をつける。
3. ナスは15mm厚さの斜めスライスにカットし水にさらし水切りする。(1枚15g)
4. 赤パプリカと黄パプリカは種をとり除き縦20mm幅にスライスする。(1枚15g)
5. かぼちゃは種をとり除き、10mm厚さのくし型にカットする。(1枚20g)
6. 長ネギは白髪にカットし、水にさらし、水切りする。
7. 水菜は、30mm長さにカットし、水にさらし、水切りする。
8. 2・3・4・5にサラダ油を軽くまぶして200℃に熱したオーブンに入れて火が通るまで焼く。
9. ピリ辛レーズンソースの材料をボールに入れ混ぜ合わせる。
10. 器に炊き上がったご飯を入れ、上に8を盛り付け、9のソースをかけて、水菜と白髪ネギを飾って、供する。