

🐟 第21回イチ押し！旬の魚料理コンクール魚市場賞作品



サラダ風カンパチ丼

●考案者…坂江 美咲さん（鹿児島純心女子短期大学）

●使用するお魚…カンパチ

材料（2人分）

●カンパチ…200g ●アボカド…小さめ1個 ●のり…適量 ●卵黄…2個 ●長ネギ（白い部分）…15cm ●
ご飯…適量 ●パセリ…適量 ●醤油…大さじ2 ●砂糖…大さじ2 ●酒…大さじ1 ●コチュジャン…小さじ1
と1/2 ●ニンニク…少々 ●ショウガ…少々 ●白ごま…小さじ1 ●パプリカ…適量

🐟 作り方

- ①カンパチは、ひと口大のぶつ切りにし、しょうゆ、砂糖、酒、コチュジャン、ニンニク、しょうが、白ごまを混ぜあわせてたつけタレにつけて冷蔵庫で10分おきます。長ネギをきって、白髪ネギを作ります。
- ②アボカドは皮と種をとって1.5cm角に切ります。さきほどのカンパチとザックリ混ぜ合わせます。
- ③パセリを刻んでごはん混ぜ合わせてお皿に盛り、ちぎったのりをしきます。その上にカンパチ、アボカドをこんもりのせて、真ん中に卵黄をそーっとおき、白髪ネギをのせます。
- ④パプリカを周りにおいて出来上がりです。