

🐟 第24回イチ押し！旬の魚料理コンクール料理人賞作品



カラフル野菜の カツオオーロラソース焼き

- 考案者…中野 沙也伽さん（鹿児島女子短期大学）
- 使用するお魚…カツオ
- イチ押し！ポイント…鹿児島の代表的なカツオを使用し、子供でも食べやすいようにオーロラソース仕立てにしました。

材料（2人分）

- カツオ…200g ●塩…0.2g（1つまみ） ●ヨーグルト…大さじ2 ●ニンニク…1かけら ●オリーブオイル…小さじ1 ●ソース（人参…10g、玉葱…10g、ピーマン…10g、チーズ…12g、マヨネーズ…小さじ2、ケチャップ…小さじ2、塩こしょう…少々） ●つけ合わせ（ヨーグルト…大さじ3、レモン汁…小さじ1/2、ブラックペッパー…少々、人参…15g、りんご…30g、キウイ…1/2個、プルーン…1粒）

🐟 作り方

- ①カツオに塩で下味をつけヨーグルトにつけこむ。
 - ②ソース用の野菜をみじん切りにする。
 - ③マヨネーズ、ケチャップを混ぜ、チーズをすりおろす。
 - ④2と3を混ぜ、こしょうをふる。
 - ⑤フライパンに、オリーブオイルとスライスしたニンニクを入れ、弱火であたためる。
 - ⑥かおりが出てきたら、カツオの表面だけ焼く。
 - ⑦カツオにオーロラソースをのせ、オーブン180℃で4分程焼く。
- 【つけ合わせ】
- ①ヨーグルトは、キッチンペーパーにのせ、水をぬく。
 - ②レモン汁を加える。
 - ③人参は、せん切り、りんご・キウイはいちょう切り、プルーンは食べやすい大きさに切る。
 - ④すべてを混ぜ合わせ、器に盛る。