

# 🐟 第25回イチ押し！旬の魚料理コンクールアイデア賞作品



## 桜島ライス

- 考案者…住田 美鈴さん(鹿児島女子高校)
- 使用するお魚…サバ
- イチ押し！ポイント…地元桜島をもとにし、サバめしを桜島、蒲焼風を溶岩をイメージして作りました。

### 材料 (2人分)

【サバの蒲焼き風】 ●サバ…4切(3枚卸し半身分) ●小麦粉…適量 ●オリーブオイル…多め ●しょうゆ…大さじ2 2/3 ●みりん…大さじ2 2/3 ●酒…大さじ2 2/3 ●砂糖…小さじ2 ●白ごま…適量 【サバめし】 ●サバ…1切 ●卵…1個 ●みりん…少々 ●ごはん…280g ●しそ…4枚 ●しょうゆ…小さじ3

## 🐟 作り方

### 【サバの蒲焼き風】

- ①サバを軽く骨をとる。
  - ②サバに小麦粉をまぶす。
  - ③フライパンにオリーブオイルを多目に！
  - ④サバに火が通ったら一旦皿に上げ、調味料をあわせる。
  - ⑤フライパンでサバと調味料をからめ、白ごまをふりかけ、皿にとる。
- ※一部しそを巻きつけ、緑がる溶岩をイメージする。

### 【サバめし】

- ①サバをフライパンで焼く。
  - ②火が通ったら皿に出し、骨をとり、身をほぐす。
  - ③いり卵をつくり、皿にとる。
  - ④サラダ油をひき、ご飯を入れ、サバ、卵を入れる。
  - ⑤しょうゆで軽く味つけをする。
  - ⑥茶碗で皿の中央に盛りつける。
- 【サバの蒲焼き風】と【サバめし】を皿に盛りつける！