

オレンジページ×Ajinomoto 主催 「 第7回ジュニア料理選手権 特別賞受賞作品 」

かつおめし
勝男飯de ドリアの茶節セット

材料（4人分）

| 材 料 | 分 量 | 材 料 | 分 量 |
|----------|-------|----------|--------|
| カツオ切り身 | 300g | 米 | 3合 |
| ▼合わせ味噌 | 90g | 水 | 3カップ |
| ▼酒 | 大さじ4 | 昆布 | 5g |
| ▼みりん | 大さじ2 | ごぼう | 1/2本 |
| ▼砂糖 | 30g | 人参 | 1/4本 |
| ▼はちみつ | 大さじ2 | 乾燥ひじき | 5g |
| | | 干し椎茸 | 5g |
| 塩 | ひとつまみ | しょうゆ | 大さじ3 |
| こんぶ | 10g | 酒 | 大さじ1.5 |
| しょうが | 1片 | みりん | 大さじ1 |
| ★薄力粉 | 大さじ2 | 青ネギ | 少々 |
| ★バター | 10g | ごま油 | 適宜 |
| ★牛乳 | 250ml | 玉葱 | 1/2個 |
| ★粉末かつおだし | 5g | ◎味噌 | 15g |
| ★塩・こしょう | 適宜 | ◎鰹節 | 3g |
| 鰹節 | 5g | ◎おろししょうが | 3g |
| 刻みのり | 5g | ◎お茶 | 適宜 |



枕崎市×稚内市が友好都市として提携し取り組んでいるコンカツプロジェクトと、魚食普及の一環として考案しました。ホワイトソースをかつお出汁で作り、和風に仕上げました。炊き込みご飯と味噌漬けにしたカツオとの相性もバッチリです！

作り方

- ① 乾燥ひじきと干し椎茸を水に戻しておく。
- ② カツオは食べやすい大きさに切り、臭みを取るために軽く塩をふり、10分したら水分をキッチンペーパーで拭き取る。
- ③ 味噌だれの材料（▼）を混ぜる。
- ④ ラップを広げ、クッキングシートを乗せ、味噌だれを広げる。昆布を並べ、その上に②のカツオを並べる。カツオの上に昆布、味噌だれを重ねてクッキングシートとラップで包んでおく。15分くらい冷やして置いておく。（＊漬けすぎると塩辛くなります！）
- ⑤ 洗った米を炊飯器に入れ、水と昆布を加えておく。
- ⑥ ごぼうは皮をそいでさがきにし、水にさらしてアク抜きした後、水気を切る。しょうがと人参は皮をむいて2cm長さの千切りにする。干し椎茸は軸を取り除いてから細切りにする。ひじきをザルにあげ、水気を切る。
- ⑦ しょうゆ、酒、みりんをボウルに合わせ、⑥の具材を10分漬けておく。
- ⑧ ⑦を炊飯器に加えて炊く。（水分はこのとき調節する）
- ⑨ 深めのフライパンに塩・こしょう以外のホワイトソースの材料（★）を全て入れ、中火にかける。
- ⑩ 火加減に注意しながら泡立て器で常に混ぜる。とろみがついたら塩・こしょうで味を調える。（薄味で！）
- ⑪ 耐熱皿にごま油を塗り、炊きあがって蒸らしておいた炊き込みご飯を盛る。その上にホワイトソース、千切りにした玉葱、味噌漬けにしたカツオ、とろけるチーズをのせる。
- ⑫ オーブンで焼き色がつくまで焼く。
- ⑬ オーブンから取り出し、鰹節、刻みのり、小口切りにしたネギをトッピングする。
- ⑭ 湯呑みに味噌、鰹節、おろししょうが（◎）を入れておく。
- ⑮ お湯を沸かし、お茶を煎れる。
- ⑯ ⑭にお茶を入れて混ぜる。（鰹節は多めがおすすめ！）

