

オレンジページ×Ajinomoto 主催 「 第6回ジュニア料理選手権 グランプリ受賞作品 」

鹿水高生
考案！

カツオ de がね？茶飯どんぶり

～ 3 種のソース添え～

材料（4人分）

材 料	分 量	材 料	分 量
ガネの材料		ガーリックたれの材料	
かつお	200 g	にんにく	1 玉
●刺身醤油	大さじ 2	しょうが	7 g
●本みりん	大さじ 1	長ネギの葉	1 本分
●ごま油	小さじ 1	ごま油	50 ml
●しょうが	小さじ 1	サラダ油	50 ml
じゃがいも	160 g	塩	5 g
にんじん	70 g	粗挽きこしょう	少々
三つ葉	1 / 2 束	スイートチリソースの材料	
◎薄力粉	100 g	赤唐辛子	2 g
◎卵	1 個	一味唐辛子	小さじ 1 / 4
◎水	100 ml	にんにく	1 / 2 片
◎粉末こんぶ	5 g	砂糖	70 g
◎かつお節	3 g	酢	大さじ 3
◎塩	3 g	塩	7 g
茶飯の材料		片栗粉	小さじ 2
米	3 合	わさびマヨソースの材料	
茶葉	大さじ 1 . 5	マヨネーズ	大さじ 3
塩	小さじ 1 / 2	わさび	小さじ 2
混合だしの材料		ポン酢	小さじ 1
水	1 L	乾燥パセリ	少々
昆布	20 g		
かつお節	40 g		
塩	ひとつまみ		
しょう油	少々		



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。

枕崎市のカツオをジャガイモと組み合わせ鹿兒島の郷土料理”がね”にしてみました。お茶で炊いたご飯との相性も抜群です。お好みで3種類のソースで味を変えることもできます。また、シメに混合だしで茶漬けにして楽しめます。



作り方

【茶飯】

- ① お米を洗って水気を切っておく。
- ② 茶葉を急須に入れ、濃いめのお茶を作る。
- ③ たくさんの氷の中に注ぎ、冷やしておく。（茶殻は刻んでとっておく）
- ④ 炊飯器に米を入れ、冷えたお茶と塩を加えて炊く。
- ⑤ 炊きあがったら、茶殻を半分ほど加えて混ぜておく。

【カツオのがね】

- ① カツオは2／3を5 mm 幅の細切りにし、残りは飾りの漬け用に角切りにする。●の合わせ調味料で下味をつけておく。
- ② じゃがいもは皮をむいて5 mm 幅の細切りに、にんじんは5 mm 幅の短冊切りする。三つ葉は5 cm の長さに切っておく。
- ③ 薄力粉に粉末コンブ、かつお節を混ぜ、水と卵、塩を加えて混ぜ衣を作る。
- ④ 水気を切った①、②の材料をボウルに合せて薄力粉（分量外）を軽くまぶす。このとき、三つ葉は飾り用に残しておく。
- ⑤ ③の衣を加えて混ぜる。
- ⑥ 10 cm 四方に切ったクッキングシートの上に⑤を8等分してのせ、170℃の油で揚げる。

【混合だし】

- ① 昆布を水に10分つけておく。
- ② ①を火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。
- ③ 沸騰したら火を止めて差し水50 mlを入れて温度を下げてからかつお節を入れ、2分間待つ。
- ④ 上澄みをこし、再び鍋に入れて火にかけ、塩・しょうゆで味を調える。

【ガーリックたれ】

- ① にんにく、しょうがをすりおろす。
- ② 鍋に①、長ネギの葉、ごま油、サラダ油を入れて弱火で熱し、薄く色づくまで4～5分炒める。
- ③ 火から下ろして長ネギを取り出し、塩・こしょうで味を調える。

【スイートチリソース】

耐熱ボウルにすべての材料を入れて混ぜ、ラップをかけずに電子レンジ（600W）で2分加熱し、さらに混ぜておく。

【わさびマヨソース】

すべての材料をよく混ぜ合わせておく。乾燥パセリを彩りにのせる。（わさびの量はお好みで調整してください）

【盛り付け】

丼に茶飯、カツオのがねと漬けを盛り付ける。がねの上に飾り用の三つ葉を添える。小皿に3種類のソースを添え、混合だしを急須に入れておく。