

【中高生の部】

鶏肉と夏野菜の **エス ティー ジー ス** **SDG 酢 あえ**

さっぱり デリシャスで 元気になる

柳井中学校 1 年生の作品

最優秀



作 り 方

- ①とり肉はひと口大に切り、しょうがをもみ込み、次に酒を入れてもみこむ。
- ②なすは乱切り、ゴーヤは種やわたをとらずに1cmはばに切る。かぼちゃは種とわたを取り、一口大の角切りにする。
- ③さとう、塩、橘香酢、うす口しょうゆを合わせてSDG酢を作る。
- ④170度に熱した油でなす、ゴーヤ、かぼちゃの順で素揚げにする。
- ⑤①のとり肉にかたくり粉をまぶして160度の油で揚げる。
- ⑥揚げ油を180度に上げて、⑤のとり肉を二度揚げして周りをカリカリにする。
- ⑦ゴーヤ、かぼちゃ、とり肉をボウルに入れて熱いうちにSDG酢を全体にからませる。なすはつぶれないように後から入れて混ぜる。

材 料 (4人分)

とりもも肉・・・240g
 おろししょうが・・・小さじ1
 酒・・・小さじ4
 かたくり粉・・・適量
 なす・・・200g
 ゴーヤ・・・120g
 かぼちゃ・・・200g

橘香酢は柳井市の特産品です。

揚げ油・・・適量
 さとう・・・大さじ5
 塩・・・小さじ1/2
 橘香酢・・・大さじ5
 うす口しょうゆ・・・大さじ1

アピールポイント

ゴーヤはわたや種も食べられ、橘香酢は摘果のために摘み取った青みかんの果実酢なので、SDGsにつながります。橘香酢は完熟みかんよりクエン酸やビタミン類が多く含まれているので、疲労回復にも効果的です。

審査員のコメント

おいしくて多くの人に伝えたい評価 No.1 の作品です。食材の味が生かされており橘香酢がさわやかで、おいしいですね。