

【中高生の部】 柳井中学校 3年生の作品

優秀

脇役たちのシンフォニー in 2022 夏



材 料 (4人分)

サバ水煮缶・・・150g×2缶
とうもろこし・・・1本
なす・・・240g
ピーマン・中4個(100g)
カットしめじ・・・1袋
オクラ・1ネット(100g)
油・・・大さじ1

作品への思い・工夫点

備蓄用さば缶と自家栽培で毎日たくさんとれる野菜はどれもにおいやアクが苦手な食材です。カレールウを使うことで、臭みやアクが調和され食べやすくなります。

審査員のコメント

ネーミングがとてもよく考えられています。それぞれの食材のよさをサバとカレーが引き出していました。

塩・・・小さじ1/4
こしょう・・・少々
昆布だし(顆粒)・・・小さじ1/2
さとう・・・大さじ1
カレールウ・・・1かけ(25g)
水・・・200ml

作 り 方

- ①とうもろこしは皮をむき、ラップに包んで500wで3分半加熱する。
- ②なすは皮を一部むいて一口大に切り、ピーマンも一口大に切る。オクラはヘタを切る。
- ③フライパンに油を熱し、ナス、ピーマン、しめじ、塩こしょうを加えて1分いため、ふたをして2分蒸し煮にする。
- ④③にサバの水煮を汁ごと入れ、昆布だし、さとう、オクラ、カレールウ、水200mlを加え、ふたをしてさらに煮る。焦げないように時々混ぜる。
- ⑤とうもろこしはそぎ切りにし、器に盛り付けて完成。