

鎌倉風焼おにぎりと相模湾スズキのソテー（鎌倉野菜と共に）

■料理のおすすめポイント

この料理は一皿で総ての栄養が取れ、彩りも良く、湘南の磯の香りと香ばしさに加え、色々な食感が楽しめるのが特徴です。カルシウム、タンパク質、ミネラル、ビタミン、炭水化物の他に乳製品や脂質、繊維質も取れます。箸でもナイフフォークを使用しても召し上げられるのもポイントです。

今回は相模湾のスズキを使用しましたが、真鯛や鮭などでも美味しく召し上がれます。

■材料と分量(1人分)＊鎌倉産の食材には丸印

○相模湾のスズキ	50g	○鎌倉野菜		生クリーム	80cc
○鎌倉産ワカメ	10g	赤ピーマン	1/4	醤油	大さじ1
○鎌倉産しらす	10g	黄ピーマン	1/4	みりん	大さじ1/2
ピザ用チーズ	10g	ズッキーニ	1/3本		
白ゴマ	大さじ1	シメジ	1/4		
ご飯	70g	長ネギ	1/3本		
		ディル(香草)少々			

■レシピ

- ①温かいご飯にみじん切りにしたワカメ、しらす、ピザ用チーズ、白ゴマを混ぜ合わせる。
- ②スズキに軽く塩、コショウをする。
- ③赤ピーマン、黄ピーマンは5mm角に切り、ズッキーニは2～3mmに輪切りにし、シメジはほぐし、長ネギは約4cm位の長さに切る。
- ④①のしらすご飯はセルクルに入れて型を作り、薄くオリーブオイルをしいたフライパンで両面に焼き目を付けて取り出し、皿の中央に置く。
- ⑤フライパンにオリーブオイルを足して赤・黄ピーマン、ズッキーニ、シメジを塩、コショウをし軽く炒め、ズッキーニはしらすご飯の周りにずらしながら重ね置きし、他はバランス良く綺麗に散ばせる。
- ⑥再度、フライパンにオリーブオイルをしきスズキとネギの表面を香ばしく焼き、しらすご飯の上に乗せる。
- ⑦焦がし醤油のクリームソースを作る。
熱した鍋に醤油を入れて焦げた香ばしい香りがしたら生クリームとみりんを注ぎ、軽く一煮立ちしたらしらすご飯の周りにかけて仕上げにディルを飾り出来上がり。

