**ホワイトカレーアレンジレシピコンテスト応募レシピ11**

|  |  |
| --- | --- |
| フリガナ | ホワイトアカカレイ |
| 料理名 | ホワイト赤カレイ |
| 〈料理の紹介〉  コンセプトと  セールスポイントなど | 八雲町落部産の赤カレイを使用し、八雲の魚を少しでも知ってもらおうと考えました。また、カレーを使用することにより、カレイの生臭さ等は一切なく、魚の苦手な子供でも食べやすくなっています。 |
| 主な食材 | 落部産赤カレイ、八雲産牛乳　他 |
| 材料と分量  （１人分） | ・赤カレイ　　　　･･･1枚  ・A（小麦粉･･･適量、塩こしょう･･･適量）※カレイの大きさにより量を変えて下さい。  ・サラダ油　　　　･･･適量（揚げるときに使用）  ・ナス　　　　　　･･･1本  ・大葉　　　　　　･･･1枚  ・レタス　　　　　･･･2枚  ・ミニトマト　　　･･･3個  ・牛乳　　　　　　･･･100㏄  ・B（玉ねぎ、りんごペースト･･･各大さじ2、ハチミツ･･･大さじ2）  ・カレーパウダー　･･･大さじ4～5（辛さを見ながら調節して下さい）  ・塩　　　　　　　･･･小さじ1  ※材料費（　　　　　　）円 |
| 作り方 | ①　赤カレイの両面のウロコを取り、内臓を取り出す。皮面の方の真ん中へ切れ目を入れる。  ②　材料Aを事前にバット内で混ぜ合わせ、赤カレイ両面へまんべんなくつける。  ③　鍋へサラダ油を入れ180℃に熱し、カレイをきつね色になるまで揚げる。  ④　ナスを柵切りにし、先程の鍋で素揚げにする。（大葉も同様にする）  ⑤　牛乳へ材料Bを入れ、塩、カレーパウダー、小麦粉を入れ弱火でかき混ぜる。  ⑥　皿へレタスを敷き、カレイとナスをのせミニトマトをのせる。  ⑦　完成  　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　※調理時間（　　　　）分 |