

第6回ガスで彩る楽しい料理 クッキングコンテスト
埼玉ガス大会優勝
埼玉県大会アイデア賞作品レシピ大公開！

👑「あじとネギの炊き込みごはん」👑

＜材料・4人分＞

米・・・2 合
だし・・・380cc
あじ・・・1 匹
長ネギ・・・2 本
にんじん・・・1/2 本
しょう油・・・適量
きぬさや・・・適量
昆布・・・10cm
塩・・・適量
カリカリウメ・・・2 コ
しょうが



＜作り方＞

- ① 米はといで 30 分以上水につけておく。
- ② あじは腹わたをとって血ぬきをしておく。
- ③ ネギは 3～4cmに切り、フライパンで焼き目をつける。
- ④ にんじんは1cm の輪切りにして型をぬく。
- ⑤ 米にだし、塩を入れ混ぜ、昆布・にんじん・しょうが・カリカリウメ・しょう油をひとまわしし、あじとネギをのせて火にかける（強火 5 分→弱火 15 分）。
- ⑥ 火を消して、10 分間蒸らす。
- ⑦ ごはん全体をよく混ぜ、きぬさやをちらす。

👑「シーフードとろろスティック春巻」👑

＜材料・4人分＞

えび・・・5尾
あさり・・・10粒
カニカマ・・・3本
コーン・・・30g
酒・塩・・・少々
大葉(みじん切り)・・・4枚
長イモ(すりおろし)・・・130g
春巻きの皮・・・4～5枚
揚げ油・・・適量
ミニトマト・のり



＜作り方＞

- ① えびはさっと熱湯にくぐらせる。水気をきって小口に切り、酒をふっておく。
- ② 大葉はみじん切り、長イモはすりおろし、汁気をきったえび・あさり・カニカマ・コーン・塩を加えて混ぜる。
- ③ 春巻きの皮を半分に切り、具をのせ細い棒状に巻き、両端はあめを包む要領でひねってとめる。
- ④ 170℃の油でキツネ色になるまで揚げる。

👑「あじと野菜のソテー」👑

<材料・4人分>

あじ・・・2匹
しいたけ・・・2枚
ナス・・・1/2本
トマト・・・1/2コ
ベーコン・・・2枚
オクラ・・・2本
バター・・・大1
あさり・・・10粒
あさり汁・・・100cc
酒・・・100cc
小麦粉・塩・コショウ
わけぎ、パセリ・・・飾り用
にんじん・・・型ぬきした余り



<作り方>

- ① あじを3枚おろしにして、キッチンペーパーで水気をよくふきとり、塩・コショウをふっておく。
- ② オクラとトマトを熱湯でさっと茹で、冷水につける。
- ③ しいたけ・ナス・トマト・ベーコン・オクラを切る。
- ④ あじに小麦粉をつけ、フライパンにバターを入れ両面を焼く。
- ⑤ しいたけ・ナス・トマト・ベーコン・にんじん・あさり汁を入れフタをする。
- ⑥ あさりを入れ、塩・コショウをする。
- ⑦ オクラをちらす。

👑「あさりスープ」👑

<材料・4人分>

あさり・・・30粒
酒・・・100cc
水・・・100cc、500cc
長ネギ・・・1/2本
しいたけ・・・2枚
にんじん・・・1/3本
きぬさや・・・適量
塩・コショウ・・・適量



<作り方>

① ナベにあさり、酒 100cc・水 100cc を入れ、酒蒸しを作る。

※あさり汁とあさり 20 粒は他の料理に使う。

※残ったあさりでスープを作る。

② 水 500cc を入れ、ぐつぐつしたら長ネギ・しいたけ・にんじんを入れ、火を通す。

③ 塩・コショウで味をととのえる。