

ふわっとひとくちあんこう鍋



「第7回水揚げ日本ー！ 下関漁港あんこう学生料理グランプリ」グランプリ、受賞
「第26回シーフード料理コンクール」大日本水産会会長賞、受賞



ふわっとひとくちあんこう鍋



材料 (2人分)

水 350ml
昆布 3cm角1枚
あんこうの骨 1尾分
あん肝 1尾分
味噌 40g(好みで調節する)
サラダ油 小さじ1

酒 50ml
みりん 30ml
おろし生姜 小さじ1

片栗粉 大さじ1
塩 小さじ1/2
おろし生姜 小さじ1/2
酒 大さじ1

あんこうの身 200g
人参 20g
白玉粉 50g
絹ごし豆腐 60g
白髪ねぎ 適量
ブロッコリースプラウト 適量
柚の皮 少々

作り方

下処理 ・あんこうの身を三枚におろし、ひと口大に切って軽く塩をふる。
・あん肝は、爪楊枝で血抜きをした後、分量外の酒につけて臭みをとる。

- ① 鍋に昆布と水350mlを入れ、弱火にかける。
- ② 別の鍋にたっぷりの水を入れ、沸騰させる。
- ③ 下処理したあんこうの身をキッチンペーパーで水気をとり、人参と一緒にフードプロセッサーにかける。
- ④ ③にを入れて調味する。
- ⑤ ④をまるめて、600wの電子レンジで3分加熱する。
- ⑥ ポウルに白玉粉を入れ、絹ごし豆腐を少しずつ手でちぎり入れて耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。
- ⑦ ⑤のあんこうを⑥の白玉粉で包み、②の沸騰させたお湯で茹でる。
- ⑧ ⑦が茹で上がったら、器に盛り付ける。
- ⑨ ①の鍋が沸騰したらあんこうの骨を入れ、再沸騰して1～2分したら火を止め、こしてだし汁を作る。
- ⑩ あん肝をキッチンペーパーで軽くふく。
- ⑪ サラダ油をひいたフライパンに⑩を入れ、中火で2～3分炒める。
- ⑫ あん肝から油が出たら味噌を加えて炒める。
- ⑬ あん肝と味噌が全体的に混ざったら、⑨のだし汁250mlと<A>を加えて混ぜる。
- ⑭ ⑬を⑧にかけ、白髪ねぎとブロッコリースプラウトをのせ、柚の皮をすりおろしてかけたら完成。

◆料理考案者：轟田 ゆうか（東筑紫短期大学1年）…山口県立長府高等学校の在籍時に考案したあんこう料理