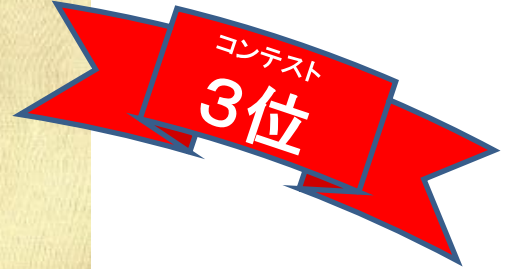


# 秋田県産食材（ミズのこぶ）

×女子栄養大学栄養科学専攻食品安全管理コース学生作成レシピ

## たらのミズと野菜たっぷり！あんかけ丼



### 【材料および分量（4人分）】

ごはん	…4杯分	蓮根	…小1/2個	
〔 たら	…4切れ(400g)	万能ねぎ	…2本	
	塩	炒め油	…大さじ1	
	薄力粉	…適量	和だし	…1.5カップ
揚げ油	…適量	塩	…小さじ1	
ミズのこぶ	…160g	醤油	…大さじ1/2	
(塩蔵を塩抜きしたもの)		酒	…小さじ2	
パプリカ(赤・黄)	…1/2個ずつ	砂糖	…大さじ1 <sup>1</sup> / <sub>3</sub>	
なす	…1本	〔 しょう	…少々	
玉葱	…1/3個		水	…大さじ2 <sup>2</sup> / <sub>3</sub>
しいたけ	…4枚		片栗粉	…大さじ1 <sup>1</sup> / <sub>3</sub>

### 【作り方】

①たらに塩を振り、水が出てきたら拭き取る。薄力粉を全体にまんべんなくまぶし、180℃の油で揚げる。

②野菜あんをつくる。

- 蓮根を0.2mm幅の薄切り、なすは1cmの角切りにし、水にさらしアクをとる。水気をよくふき、揚げ油を160℃に熱し、蓮根、なすを素揚げする。
- パプリカ(赤・黄)は1cmの角切り、玉ねぎ、しいたけは薄切りにする。ミズはこぶ2個ずつくらいに切る。万能ねぎを小口切りにする。
- 深めのフライパンに油を熱し、たまねぎ、パプリカ、しいたけの順に加え、油がなじんできたら、なすをいれ、最後にミズをいれさっと炒める。だしと調味料を加え、沸騰してきたところに、水溶き片栗粉でとろみをつける。

③器にご飯を盛り付けて、上に揚げたたらをのせる。あんをたっぷりかけて、蓮根をかざり、万能ねぎを散らして完成。