

サンガの櫃まぶし丼

2012 料理コンテスト



材料 (4~6人前)

アジ : 4~6 匹
ネギ : 1/2 本
ショウガ : 1 片
味噌 : 中さじ 2 くらい

海苔 : 1.5 枚
油 : 少々

出汁 : 600cc, (鰹節でとったもの)
塩・しょう油・みりん : 適量

ご飯・錦糸卵 : 適量

《薬味》
ネギ・三つ葉・みょうが・塩もみキュウリ等 : 適量

作り方

1.《なめろう》
アジを三枚におろして粗くたたき、粗みじん切りにしたショウガとネギ、味噌を入れてよくたたく。

2.《サンガ》
1.海苔 1.5 枚を 9 等分の大きさにして、片面になめろうを乗せる。(なめろうの真ん中に包丁の背などで筋をつけるとウナギ風になります。)

2.フライパンに油を薄くひいて熱し、海苔の面を上にして焼く。焼き色が付いたらひっくり返して裏面も焼き、1cm 幅に切る。

3.《つゆ》
鰹出汁に塩、しょう油、みりんを味付けをする。(味の目安はお吸い物くらいの濃さ。)

4.ご飯に金糸卵を散らし、サンガを乗せ、薬味とつゆを添えて出来上がり。

冬はネギや三つ葉を添えた温かいつゆ、暑い時は冷たいつゆにみょうがや塩もみキュウリ等を添えると美味しいです。

魚の臭みが苦手な人は、サンガにウナギのタレのような照り焼き風のタレをかけてもいいです。ご飯にタレをまぶすと、ますますウナギ風になります。



コメント

南房総といえば、新鮮な魚で作るサンガ！サンガを丼で何通りかの食べ方ができたらおもしろいかなと考えました。父が「ウナギの櫃まぶしがおいしかった」と言うので、それを参考に皆で考えました。形もウナギに似せてみました。ご飯とサンガを別々に、次に混ぜて、最後はおつゆをかけて、いろいろな感じで食べられます。おつゆは温かいのと冷たいの、季節に合わせて。

ほっぺおちる丼

2012 料理コンテスト



作り方

1.《ひじきご飯》
研いだ米に、水で戻したひじきと調味料を入れて炊飯器の目盛りまで水を入れて炊く。炊き上がったら白ゴマを混ぜる。

2.《具》

1.形抜きしたニンジンとしめじを調味料で煮る。

2.キュウリを皮むき器でスライスする。
3.うずらの卵を茹で卵にし、ひよこを作る。口の部分は切り込みを入れ、目は黒ゴマで作る。

3.ミニトマトはヘタを取る。

4.アジのハンバーグを作る。3 枚におろしたアジをアジを粗く叩き、みじん切りにしたショウガ、大葉、ネギ、味噌、卵黄をあわせ、粘りがでるまで混ぜる。形を整えて両面を焼く。

3.ご飯に具を盛り付けて完成。



コメント

包丁の使用を最低限にして型抜き、皮むき器で野菜を切り、低学年でも作れるようにした。見た目を楽しくするため型どりした。味付ご飯にしたので「アジのハンバーグ」を薄味にした。

材料 (4人前)

《ひじきご飯》
米 : 2 合
乾燥ひじき : 3g
しょう油 : 小さじ 1
みりん : 小さじ 2
白ゴマ : 小さじ 1

《アジのハンバーグ》
アジ : 4 匹
ショウガ : 2g
大葉 : 2 枚
ネギ : 20g
味噌 : 大さじ 1
卵黄 : 1 個分

《具》
ニンジン : 40g
しめじ : 30g
砂糖 : 小さじ 1
しょう油 : 小さじ 1/2

ミニトマト : 4 個
キュウリ : 20g
うずらの卵 : 4 個
黒ゴマ : 8 粒

地元の恵みてんご盛り！！ 南房総満腹丼

2012 料理コンテスト



材料（4人前）

《具》

アジ：大4匹
ズッキーニ：1～1本半
パプリカ：2～3個
さつまいも：2mmの輪切り20枚
レンコン：2mmの輪切り20枚
海老：16匹
サニーレタス：適量
かいわれ大根：適量
大豆（水煮）：少々
おろしニンニク：2片
おろしショウガ：大きじ1
酒：適量
しょう油：適量
塩：適量

《酢飯》

ご飯：4人分
ゴマ：適量
すし酢：適量

《ソース》

スイートチリソース：適量
マヨネーズ：適量

作り方

- 1.《酢飯》
ご飯にすし酢とゴマを入れて切る。（混ぜる）
- 2.《下準備》
■アジ…3枚におろし、タレに10分程度漬け込む【タレ：すりおろしたニンニクとショウガ（各大きじ1）、しょう油と酒（各大きじ3～5）を合わせる】
★ズッキーニ…3等分し、1cmの厚さの長方形に切る
■サツマイモ・レンコン…2mmの厚さの輪切りにする
★パプリカ…大きめのサイコロ切りにする
★海老…殻をむいて、片栗粉をまぶして水で洗い汚れを取る。スジを取って酒をもみ込んでおく
- 3.フライパンに油を2cm程入れ、薄切りにしたニンニクを揚げる。カラッと揚がったら取り出し、①サツマイモとレンコンを素揚げにし、②水気を取ったアジに片栗粉をまぶしてカラッと揚げる。
- 4.★（下準備をした野菜と海老）を塩水にくぐらせて水気をふき、グリルパン（フライパン）で両面を焼いてきれいな焦げ目をつける。
- 5.器に酢飯を盛り、具をきれいに盛り付ける。スイートチリソースをかけ、好みでマヨネーズをつける。



コメント

地元でとれる美味しい魚を子どもたちにたくさん食べてもらいたくて、見た目もキレイで食べてもおいしい丼を作りたいと思いました。南房総で作られている安価な材料を使い難しい手順などなく、いつでも食べたい時に作ってもらえます。揚げ物が上のにりますが、ご飯に酢を加えているので、さっぱりいただけます。

南房総満載！！ ひじきご飯の七福丼

2012 料理コンテスト



材料（2人前）

《炊き込みご飯》
米：2合
しょう油・みりん：各大きじ1
乾燥ひじき：大きじ2
酒：大きじ2
塩：少々
油揚げ：1枚

《具1》

鯨：50g
ショウガ：1片
砂糖：少々
酒・しょう油・みりん：各大きじ1

《具2》

豚ひき肉（まほろばポーク）：50g
砂糖：少々
酒・しょう油・みりん：各小さじ1

《その他の具》

ピーマン：1/2個
パプリカ：1/4個
ニンジン：1/3本
さざえ：2個分
卵：1個
ミニトマト：2個

作り方

- 1.《炊き込みご飯》
1.米を研ぎ、ひじきを水で戻す。油揚げは、2～3mmの千切りにする。
2.炊飯器に米、調味料、ひじき、油揚げを入れ、炊飯器の目盛まで水を入れて炊く。
- 2.《具》
■鯨…食べやすい大きさに切って、《具1》で味を付ける
■豚ひき肉…《具2》と炒め煮にし、そぼろにする
■卵…炒り卵にする
■サザエ…蒸してから食べやすい大きさに切る
■パプリカ…塩を少々ふり、油で炒める
■ピーマン・ニンジン…千切りにして、レンジに1分程度かけて火を通す
- 3.炊き込みご飯を丼に盛り、7種類の具をバランスよく盛り付け、真ん中にミニトマトを飾る。



コメント

丼の基礎となるご飯の部分をひじきの炊き込みご飯にしました。南房総市産の食材をたくさん使い、旧7町村をイメージしてカラフルに仕上げました。小さいので、バーガー自体をレタスに包んだり、カナッペ風にしても食べやすいです。

さんがのふわふわトトロ丼

2012 料理コンテスト



審査員特別賞



材料（2人前）

ご飯：2人分
キュウリ：1/4本
キュウリ鉄砲漬け：1/4本
玉ネギ：1/4個
ニンジン：1/6本
きくらげ：15g
ナス：1/2本
えのき：1袋
アジ：4匹
味噌：小さじ1
大葉：2枚
ショウガ：1片
酒：少々
山芋：80g
卵：2個
ゴマ油：大さじ1

水：200cc
豆板醤：小さじ2
すき焼きのタレ：大さじ2
オイスターソース：少々
片栗粉：大さじ2

《飾り》

みょうが：1個
三つ葉：1/3束

作り方

1.《下準備》

- キュウリ・鉄砲漬け…5mm角に切り、ゴマ油で炒めてご飯に混ぜる
- 玉ネギ・ニンジン・きくらげ・ナス…5mm幅の細切りにする
- えのき…食べやすい大きさに切る
- 大葉…みじん切りにする
- ショウガ…みじん切りにする（半分をなめろう、残りをさんがに使う）
- 山芋…皮をむいてすりおろす
- みょうが・三つ葉…飾り用に切る

2.《なめろう》

アジを3枚におろし、大葉、ショウガ、味噌、酒少々を加えてたたく。

3.《サンガ》

ゴマ油をひいたフライパンでショウガを炒め、適当な大きさに成形したなめろうを焼く。

4.《あん》

さんがに玉ネギ、ニンジンを入れて炒め、豆板醤、えのき、きくらげ、ナスを入れてさらに炒める。これに水、すき焼きのタレ、オイスターソースと山芋を入れ、水溶き片栗粉と溶き卵を入れて煮る。

5.器に1のご飯を盛り、4のあんを食べる直前にかける。仕上のみょうがと三つ葉を上に乗せる。



コメント

たっぷりの野菜に山芋を入れて、ふわふわトトロに仕上げた少しピリ辛のあんかけ丼です。麺にかけてもおいしいです。

マーボーひじき丼

2012 料理コンテスト



審査員特別賞



作り方

- 1.乾燥ひじきを水で戻して、野菜を食べやすい大きさに切る。
- 2.フライパンにゴマ油をひき、おろしたショウガとニンニクを炒める。
- 3.2の香りがたったらひき肉を入れる。ひき肉に火が通ったら、ニンジン、ひじき、たけのこ、ナスを入れてさらに炒める。
- 4.3にマーボー豆腐の素、水、しょう油を入れて味を整える。最後にニラを入れ、とろみがつくまで煮る。
- 5.ご飯に4をかけて完成。

材料（4人前）

《マーボーひじき》
ひき肉：300g
乾燥ひじき：20g
ニラ：1/2束
ニンジン：1/2本
ナス：1本
たけのこ水煮：150g
おろしショウガ：適量
おろしニンニク：適量

マーボー豆腐の素：適量
しょう油：小さじ1
ゴマ油：大さじ1

ご飯：4人分




コメント

五色の野菜すべてがそろっていて、身体に良い、バランスの取れた丼になっています。

花畑井ぶり

2012 料理コンテスト

 審査員特別賞



材料（2人前）

《フライ》
豚肉（まほろばポーク）薄切り：200g
ナス：2本
ピーマン：2個
オクラ：2本
とろけるチーズ：2枚

小麦粉：適量
卵：1個
パン粉：適量

揚げ油：適量

《添え物》
ニンジン：1/2本
キャベツ：2枚
ミニトマト：3個

ご飯：2人分

ソース・ケチャップ：同量ずつ

作り方

1.《フライ》
1.ナスとピーマンを細く切る。
2.肉に塩コショウをふり、ナス、ピーマン、チーズを巻く。
3.小麦粉、卵、パン粉をつけて油で揚げ、斜め半分に切る。

2.《添え物》
花型に抜いたニンジンと茹で、キャベツを千切りにする。

3.《ソース》
同量のソースとケチャップを混ぜる。

4.《仕上げ》
ご飯にキャベツを乗せ、ソースをかける。フライと花型ニンジンをお花の形に盛り付けて真ん中にミニトマトを飾る。




コメント

花畑をイメージしておかずを並べてみました。にんじんは花の型抜きで作りました。

アジのひまわり丼

2012 料理コンテスト

 審査員特別賞



作り方

1.アジを調理する。
《なめろう》
アジを包丁で叩き、みじん切りの大葉と味噌を入れて馴染ませるように叩く。
《アジフライ》
開いたアジに小麦粉、卵、パン粉をまぶし、熱した油で揚げる。

2.ご飯を盛った丼の真ん中になめろうを乗せ、周りに大葉を置き、アジフライを花びらのように盛り付けて出来上がり。

材料（1人前）

アジ：中2匹（なめろう用とフライ用）
大葉：9枚（なめろう用と飾り用）
味噌：20g

小麦粉・卵・パン粉：適量

ご飯：1人分



コメント

アジのなめろうとフライを見た目も美しく仕上げました。ひまわりの花のように盛り付け。

わかめとサザエのかきあげどんぶり

2012 料理コンテスト



審査員特別賞



作り方

- 1.《下準備》
 - サザエ…茹でて薄切りにする
 - 大葉わかめ…軽く湯がく
 - ・かき揚げ用…適当な長さに切る
 - ・ご飯用…ご飯を包むので、長めに切る
 - 玉ネギ…薄切りにする
 - カニかまぼこ…ほぐす

材料（4人前）

《かき揚げ》

大葉わかめ : 40g
サザエ : 小5個
カニかまぼこ : 6本
玉ネギ : 1/2個

てんぷら粉 : 100g
水 : 150ml

油 : 適量

《ご飯》

ご飯 : 4人分
大葉わかめ : 適量

天つゆ : 適量

2.《かき揚げ》

天ぷら粉を水で溶いた衣に1の具を入れて、170～180℃の油で揚げる。

3.《ご飯》

湯がいた大葉わかめでご飯を包む。

4.ご飯にかき揚げを乗せて出来上がり。



コメント

富浦でとれた大葉わかめと海の幸を入れて、かきあげを作りました。また、ご飯を大葉わかめで包んだことで、かきあげの油がべたべたにならずにすみます。磯の香りがする丼です。

三芳とろぶたの塩こうじ丼 夏野菜添え

2012 料理コンテスト



審査員特別賞



作り方

- 1.《焼き肉》
豚バラ肉（又はかたまり肉）を食べやすい大きさに切り、塩こうじに1時間漬けて焼く。

2.《野菜の素揚げ》

野菜を素揚げにし、ナスとシシトウは醤油に浸し、かぼちゃは塩をふる。

- ナス…くし切り
- かぼちゃ…くし切り
- シシトウ…軽く切り込みを入れるか、串などで数カ所穴を開ける

3.《炒り卵》

卵を溶いて砂糖を入れ、弱火にかけて炒り卵を作る。

- 4.ご飯の上に1～3（豚肉・野菜・炒り卵）を盛り付け、紅ショウガを添えて出来がり。

材料（4人前）

《焼き肉》

豚バラ肉（又はかたまり肉） : 200g
塩こうじ : 大きじ1

《野菜の素揚げ》

ナス : 1本
かぼちゃ : 1/4個
シシトウ : 4本
しょう油 : 適量
塩 : 少々

《炒り卵》

卵 : 2個
砂糖 : 小さじ2

《飾り》

紅ショウガ : 適量

油 : 適量

ご飯 : 4人分



コメント

流行の塩こうじで作りました。家で採れた野菜もたくさん使いました。

アジのたたきとねばねば4色丼

2012 料理コンテスト
審査員特別賞



材料（1人前）

《具》

アジ : 1匹
大葉 : 4枚
山芋 : 1/2本
ひきわり納豆 : 1/3パック
うずらの卵 : 1個
オクラ : 2本
イカ : 1/2杯
海老 : 1匹, (ゆでたもの)

しょう油 : 適量

《酢飯》

ご飯 : 1人分
酢 : 適量
砂糖 : 適量

紅ショウガ : 1片

作り方

1.《具》

- 山芋…皮をむいてすりおろす
- 納豆…しょう油を入れてかき混ぜる
- オクラ・イカ…オクラを茹でて輪切りにし、刺身より少し細く切ったイカと一緒に混ぜる
- アジ…三枚におろし、たたきにする
- 海老…横から切れ目を入れて開く
- 大葉…半分を刻み、残りはそのまま使う

2.《酢飯》

酢に砂糖を入れ、ご飯に混ぜる。

3.丼に酢飯、大葉、アジのたたき、イカ、オクラ、納豆、山芋の順に盛り付ける。

4.3に大葉を刻んだものをパラリと散らし、海老、紅ショウガを乗せ、うずらの卵を落として出来上がり。



コメント

栄養のある食材をたくさん使いました。納豆とオクラだけでは、ネバネバになってしまいますが、アジのたたきとトロロを入れたことで、サッパリとした食感になりました。お好みに、別々に食べてもいいですし、おススメは、具を全部かき混ぜて食べることです。

まほろばポークの塩こうじ豚丼

2012 料理コンテスト
審査員特別賞



作り方

1.《具》

- 豚肉…塩こうじに2時間程漬け込んで、色よく焼く
- ごぼう…長めのさがきにし、水にさらして素揚げにする
- ショウガ…針ショウガに切り、水に浸してパリッとさせる

材料（1人前）

《具》

豚ロース肉 : 5枚
塩こうじ : 適量

ごぼう : 半分
ショウガ : 1片
サラダ菜 : 2~3枚

油 : 適量

《炊き込みご飯》

米 : 1合
ひじき : 20g
塩・しょう油 : 適量
ダシ汁 : 適量

七味 : 適量

2.《炊き込みご飯》

研いだ米にひじき、ダシ汁、塩、しょう油を入れ炊く。(豚肉に味があるので薄味にする)

4.ご飯、サラダ菜、豚肉、ごぼう、ショウガの順に盛り付け、最後にお好みに七味をかける。



コメント

ご飯をひじきご飯にして、カルシウムをアップ。ごぼうを素揚げにして食物繊維をとれるようにした。

