

ごはん・おかず部門2位

かんぱちのヴィエノワーズ ～ブルダンショワと桜島小みかんのミルクソース～



<p>アピールポイント (誰に食べて欲しいか等)</p>	<p>鹿児島の特産品であるカンパチを主役にし、パン粉とチーズを使った生地をのせ、アンチョビのうまみを閉じ込めたクリームソースと合わせています。鹿児島の特産品である桜島小みかんを使用して料理が重くなりすぎないように工夫しています。付け合わせとの相性も抜群です。</p>
<p>調理時間</p>	<p>50 分</p>
<p>※計量以外の下ごしらえも含め60分以内に行うこととし、制限時間を超過した場合は減点の対象となる。また、70分を超えた場合は失格とする。</p>	

材料・分量・材料費(4名分)

※牛乳は4名分200ml以上使用、材料費は4皿4名分で2,600円以内のレシピでご応募下さい。
さらにほかの乳製品(バター・生クリーム・スキムミルク・チーズ・ヨーグルト)を組み合わせて使用も可。

※写真に載せていても、レシピに記載のない材料は実施審査で利用不可となります。できるだけ詳細にご入力下さい。

材料名	分量(4名分)	材料費
記載例)薄力粉	100g	170円
カンパチ	400g	960円
ズッキーニ	1/2本	140円
トマト	1個	80円
ナス	1/2本	56円
にんにく	1片	10円
タイム	2枝	25円
オリーブオイル	大さじ2	60円
バター	100g	300円
小麦粉	10g	2円
牛乳	200ml	53円
生クリーム	100ml	291円
アンチョビ	20g	62円
玉ねぎ	100g	13円
マイクロハーブ	10g	100円
生パン粉	75g	102円
バター	75g	75円
バルメザンチーズ	40g	120円
本だし	4g	10円
桜島小みかん	10g	30円

作り方

- 1)カンパチは1人分ずつに切り分け、オリーブオイルを熱したフライパンで両面を軽くソテーする。オープンの天板に取り上げヴィエノワーズをのせてオープンで火を通す。
- 2)ズッキーニ、ナス、トマトは輪切りに切りそろえ、トマト以外をフライパンでソテーする。
- 3)2の材料を交互に重ねて180℃のオープンで5分火を通す。
- 4)鍋にバターと玉ねぎの薄切りを加えて炒めてシユエする。甘みが出るまで炒めたら牛乳、生クリームを加え、ブルダンショワでモンテする。
- 5)器にバイエルディ、1)のカンパチを盛り、ソースとマイクロハーブで盛り付け、仕上げにマイクロブレインで桜島小みかんの皮を削る。