

# 「太刀魚とみかん香る パパッとペエリア」

【使用した魚介藻類を選んだ理由・料理のPRポイント】



(創作者)

ほしのけい  
星野 圭唯さん  
静岡県立藤枝北高校 3年

調理時間  
40分  
以内

旬の太刀魚は、脂質も多く、栄養価も高くおいしく食べることができます。おもてなし料理として色鮮やかになるよう、ご飯を静岡特産であるみかんジュースで炊いて、みかんの甘味と魚介の旨味が広がる味わいに仕上げました。

## 作り方

- ① タチウオは塩、こしょうをふってオープンなどで焼き目つける。



- ② 玉ねぎ(と赤パプリカ半量)を粗くみじん切りにする。(残りの)パプリカは千切り、ミニトマトは半分に輪切りにする。



- ③ フライパンにオリーブオイルを入れて細かく刻んだにんにくを炒める。香りが出てきたら、玉ねぎ、パプリカ、米を入れ軽く炒める。



- ④⑤ にブイヨン、みかんジュース、バター、塩少々を入れて軽く混ぜ、全体が平になるように広げる。その上に、アサリとエビをのせる。



- ⑤ 沸騰したら弱火にし、パプリカ、トマト、タチウオを並べるように入れ、蓋をして約12分加熱する。



- ⑥ 火を止め、10分程度蒸らす。最後にゆでて、斜め切りしたオクラを並べる。

