



とちぎの
ヘルシーグルメ選手権

新たな郷土の食部門

サメてもおいしい!!! モロのポン酢ジュレがけ ~彩り野菜を添えて~



栄養価 (1人分)

エネルギー : 129kcal

タンパク質 : 16.5g

脂 質 : 3.5g

食塩相当量 : 1.0g

野菜の量 : 110g

県産食材

- ・トマト
- ・きゅうり
- ・ねぎ
- ・オクラ
- ・なす

手束さん

IFC栄養専門学校
(栃木市)

受賞コメント

このような賞をいただけてとても光栄です。ありがとうございます。栃木県では昔からモロが食べられていますが、若い世代では食べたことが無い方もいらっしゃるのではないのでしょうか？地元で採れる新鮮な夏野菜とモロを使用し、さっぱりと美味しく食べられるメニューを考案しました。モロは高タンパク低カロリーで優秀な食材なので、生活習慣病の予防や改善にも効果的です。モロを食べたことがない方に、ぜひ食べていただきたいです。



作り方

● サメてもおいしい!!! モロのポン酢ジュレがけ ~彩り野菜を添えて~

モロのポン酢ジュレがけ

【材料】(4人分)

- モロ モロ切り身…320g/塩…0.1g/こしょう…0.01g/白ワイン(または酒)…20g/オリーブオイル…8g
- ポン酢ジュレ きゅうり…80g/トマト…140g/みょうが…32g/ポン酢…65g/粉寒天…1.0g/生姜(絞り汁)…8g/風味調味料…1.2g/水…130g
- 付け合わせ なす…40g/パプリカ(赤)…24g/パプリカ(黄)…24g/オクラ…40g/ねぎ(白髪ねぎ)…52g



【作り方】

- 1 鍋にポン酢、水、風味調味料、生姜の絞り汁、粉寒天を加え加熱し、1分程度沸騰させる。
- 2 ①の粗熱が取れたら冷蔵庫で10~15分間冷やし固める。
- 3 ねぎは5cm×1cmくらいの大きさに切り、氷水につける(白髪ねぎ)。
- 4 なす、パプリカ(赤・黄)は縦4cm、横2cmの大きさに切る。
- 5 オクラは縦半分に分ける。
- 6 きゅうり、トマト、みょうがは1cm角に切り、フォーク等で崩したポン酢ジュレと混ぜ合わせる。
- 7 フライパンにオリーブオイルをひき、④⑤を焼く。
- 8 薄く塩・こしょうをしたモロをオリーブオイルをひいたフライパンで焼き、ひっくり返して白ワインを入れ蒸し焼きにする。
- 9 お皿にモロを盛りつけ、上からポン酢ジュレをかけ、その上に水気をしっかり切った白髪ねぎを乗せる。
- 10 右端に付け合わせのオクラ・パプリカ(赤・黄)・なすを添えて完成。

