



広尾高校ライフデザイン A チーム考案レシピ 『あきあじコンブナーラ』

<分量(4人前)>

・こんぶめん	・・・120g×4	・玉ねぎ	・・・1/2 個(中)
・秋鮭切り身(塩鮭でも可)	・・・200g	・牛乳	・・・200ml
・パルメザンチーズ	・・・40g	・全卵	・・・2 個
・卵黄	・・・4 個分	・大葉	・・・8 枚
・にんにく	・・・ひとかけら(6g 程度)		
・ベーコン	・・・30g	・オリーブオイル	・・・大さじ 2
・水	・・・300ml	・広尾昆布(乾燥状態)	・・・5g
・塩	・・・適量	・ブラックペッパー	・・・適量

<作り方>

- ①昆布は濡らして絞った布巾で表面の汚れを軽く拭き取り、鍋に分量の水を入れ 30 分程浸しておく。
- ②鍋を中火にかけ、沸騰寸前で昆布を取り出す。(昆布はこの後使用する)
- ③にんにくをみじん切り、だしを取った昆布を千切り、ベーコンを 1 cm 幅の細切り、玉ねぎは薄切り、大葉はみじん切りしておく。
- ④鮭はフライパンにクッキングシートを敷き、両面 3~4 分程焼き、焼けたら皮と骨を外し、ほぐしておく。
※塩鮭の場合はそのまま、生鮭の場合は塩を振って少し置いてから焼く。
- ⑤フライパンにオリーブオイルを入れ中火にかけ、みじん切りにしたにんにくを香りが出るまで焦がさないように炒める。
- ⑥にんにくの香りが出たら、千切りにした昆布、ベーコンを入れて炒め、カリッとしてきたら薄切りにした玉ねぎを入れ、更に炒める。
- ⑦玉ねぎがしんなりしたら、一度火を止める。
- ⑧ボウルに分量の牛乳とチーズ、昆布だし、全卵(2 個)、ほぐした鮭、ブラックペッパーを入れて混ぜておく。
- ⑨鍋に湯を沸かし、こんぶめんをゆがく(3 分弱)。茹で上がったらざるにあげ、冷水でしっかりとしめる。
- ⑩水を切ったこんぶめんをフライパンに戻し、⑧のソースを入れ混ぜ合わせる(火にはかけない)
- ⑪塩で味を調えて皿に盛りつけ、中央に卵黄を落とし、みじん切りにした大葉を散らしブラックペッパーをかけて完成。