

「いぶりお魚クッキングスクール」レシピ2

●皿貝のハイカラ丼



◇材料（4人分）

皿貝	8個	ニラ	1/2束	○照り焼きのたれ
ご飯	600g	水菜	1/2束	しょう油 60cc
バター	20g	ミニトマト	4個	みりん 40cc
白ワイン	20cc	貝割れ大根	1/2パック	酒 20cc
レモン	1/8個	白ごま、大葉、もみのり	適量	砂糖 12g
玉ねぎ	1玉	薄力粉、塩、胡椒		
もやし	1袋	サラダ油		

☆調理手順

- ①玉ねぎは皮を剥いて薄切り、ニラ・水菜・貝割れ大根は5cmくらいの長さに切る。
- ②玉ねぎ、ニラ、もやしをサラダ油でサッと炒めて塩・胡椒で下味を付ける。
- ③皿貝は貝から外し、身を半割又は半開きにして水分を拭き取っておく。
- ④ご飯を皿に盛りつけ、形を整える。
- ④軽く塩胡椒をした貝に薄力粉をまぶし、バターを引いたフライパンでサッと焼き上げる。
- ⑤フライパンに白ワイン、レモン汁、照り焼きのたれを加え具材に絡めたら火を止め、貝をご飯にのせて、周りに炒めた野菜を添える。
- ⑦焼き汁をご飯にかけて、水菜、貝割れ大根、大葉、もみのりと4つ割りにしたトマトを飾る。



★調理のコツ（ポイント）

- ・貝を加熱しすぎると硬くなってしまいますので、焼きすぎに注意。
- ・照り焼きのたれは事前に調合しておく（又は市販のものを使う）