

エントリーシート

作品名	①鯛を明日葉と胡桃のソースで ②国産野菜のごろごろラタトゥイユ ③キタアカリのフォカッチャ												
													
作品に関するコメント	【なぜ今回の作品を創造しエントリーしたか？】 オリーブオイルを使って国産野菜のおいしさを表現したかった 肉を使わず、魚も多いとはいえない量だが、野菜が中心でも健康的に 満足感のあるメニューをつくりたかった。 【自分が工夫した点、アピールしたい点】 別々にたべてもそれぞれおいしいですが3品を組み合わせるとななお いいと思います。 なかでもラタトゥイユのトマトは国産の加熱調理用の品種を使い、大きめに 材料を切ることで食べ応えがあるようにしました。												
食 材 (2 人分)	① 鯛を明日葉と胡桃のソースで <table border="0"> <tr> <td>鯛 (切身)</td><td>80g (オリーブオイルとニンニクでマリネ)</td></tr> <tr> <td>明日葉</td><td>10g (下ゆでしておく)</td></tr> <tr> <td>オリーブオイル</td><td>30ml</td></tr> <tr> <td>パルミジャーノ</td><td>5g</td></tr> <tr> <td>ニンニク</td><td>少々</td></tr> <tr> <td>胡桃</td><td>15g (軽く炒る)</td></tr> </table>	鯛 (切身)	80g (オリーブオイルとニンニクでマリネ)	明日葉	10g (下ゆでしておく)	オリーブオイル	30ml	パルミジャーノ	5g	ニンニク	少々	胡桃	15g (軽く炒る)
鯛 (切身)	80g (オリーブオイルとニンニクでマリネ)												
明日葉	10g (下ゆでしておく)												
オリーブオイル	30ml												
パルミジャーノ	5g												
ニンニク	少々												
胡桃	15g (軽く炒る)												

	塩・胡椒 少々 ② 国産野菜のごろごろラタトゥイユ トマト（小ぶりのもの） 300 g（湯むき ソース用飾り用を用意） ズッキーニ 100 g なす（小ぶりのもの） 100 g ニンニク 3 かけ たまねぎ 40 g 塩・胡椒・タイム 少々 オリーブオイル 45 ml イタリアンパセリ 少々 ③ キタアカリのフォカッチャ 強力粉 100 g 砂糖 小さじ2 ドライイースト 小さじ1/2 塩 小さじ1/2 水（ぬるま湯） 60 ml オリーブオイル 大さじ1 キタアカリ 60 g 〔仕上げ用〕 岩塩・黒オリーブ・オリーブオイル・ローズマリー 少々
調理方法	① マリネした鯛は塩胡椒して皮目から焼く。ソースは胡桃以外を均等にすりつぶし、味を整え胡桃を加え荒くつぶして完成。鯛の上にかける。 ② みじん切りにしたニンニクとオイルをフライパンにいれナス（半切り）→ズッキーニ（1 cm 輪切り）を炒めとりだす。フライパンにみじん切にしたたまねぎをいれソース用のトマトをいれる。トマトの酸がとんだら野菜を再びいれ、ごく軽く煮込む。塩・胡椒・タイムで味を整え完成。 ③ キタアカリはレンジ（500W）で3、5分かけ火が通ったら1 cm 以下のさいの目にし冷ましておく。オリーブオイル以外のその他の材料を混ぜ、捏ね最後にオリーブオイルをいれ捏ねあがったらキタアカリを混ぜ込み発酵（40℃で25分）発酵後成型しオリーブやローズマリーを散らしオイルをかけて210℃で12分焼く。
調理時間 (約 65 分)	