

まろやか ^{ぎょ}魚パオライス

平成28年度 千葉県大会優秀賞
(2016年) 関東大会最優秀賞

【材料】(4人分) 牛乳 200ml

A	{ まぐろのたたき 300g 牛乳 100ml しょうゆ 大さじ1/2	にんにく	2 かけ
		玉ねぎ、パプリカ(赤)	各 1/2 個
		鷹の爪	2 本
B	{ 牛乳 100ml 酒 大さじ1 しょうゆ、みそ、砂糖 オイスターソース、 顆粒だしの素 各小さじ1	バジルの葉	約 30 枚
		サラダ油	大さじ1
		卵	4 個
		ご飯	2 合分
		たくあん(細切り)	50 g
		白ごま	大さじ2
		バジル(飾り)	適宜

【作り方】

1. 下ごしらえ

- ①Aをビニール袋に入れ味をなじませる。
- ②にんにくはみじん切り、玉ねぎは粗いみじん切り、パプリカはさいの目に切る。
- ③鷹の爪は種を取って細かく切る。

2. 具を炒める

- ①フライパンにサラダ油、にんにく、鷹の爪を入れ、弱火で炒めて香りに移し、玉ねぎ、パプリカを加え炒める。
- ②Aを入れ、ほぐすように炒める。火が通ったらBを加える。
強火で炒めて煮汁がなくなってきたらバジルを加え軽く炒める。

3. 仕上げる

ご飯にたくあん、白ごまを混ぜる。
半熟目玉焼きを作る。器にご飯、具、目玉焼きをのせ、バジルを飾る。

【ポイント】

タイ料理の“ガッパオライス”を魚(まぐろ)で作りました。ナンプラーを使わなくても、マグロを使用することで、家にある調味料でもコク深い味わいに！牛乳と隠し味のみそが魚臭さを消し、辛さもマイルドにしてくれます。