

えひめを食べよう！『えひめ地産地消』レシピ

鯛のアスパラ巻きピカタ風



材料（4人分）所要時間 20分

鯛	400g
グリーンアスパラガス	5本
生椎茸	5枚
卵	4個
小麦粉	少々
塩	少々
胡椒	少々
サラダ油	大さじ1杯
大根おろし	5cm
きざみねぎ	少々
ポン酢	少々
スタチ	1個(2等分)
トマト	半個

作り方

鯛はグリーンアスパラガスを巻ける5mm位の厚さにそぎ切りする。

グリーンアスパラガスは根元を落とし、3等分に切ってさっと塩ゆでにして冷水に落とす。椎茸は5mm幅に切り、適量のサラダ油でさっと炒めておく。

鯛でグリーンアスパラガスを巻き、塩、胡椒で下味をつけ、小麦粉をまぶす。フライパンに大さじ1杯位のサラダ油を入れて熱し、溶き卵にくぐらせた鯛のアスパラ巻きを並べて入れる。残った卵をかけて、水を大さじ1杯加え、椎茸を上に乗せてふたをして3・4分間焼く。

フライがえしですくい、器に盛り、大根おろし、きざみねぎ、トマトをおき、ポン酢をふちからかける。

ワンポイント

フライパンに並べる間に卵が焦げないように、一度火を止めて入れると良い。卵は半熟くらいの方がおいしい。

食材について

しいたけは煮たり、焼いたり、炒めたりと和・洋・中ジャンルを選ばず活用できます。また、低カロリーで食物繊維を含むことから、様々な料理に入れて食べたいですね。

平成18年に「愛」あるブランドに認定されたしいたけの「媛王」は、大型・肉厚でボリューム感抜群！ぜひ、お楽しみください。

●●● 料理提供：和風料理・砥部 開花亭（愛媛県伊予郡砥部町拾町16-1） ●●●

