

応募用紙や写真は返却できませんので、保管用にコピーをとってから応募してください。



応募条件

すべての条件を満たす料理を対象とします。

①秋の食材を使用している

②ガス機器を使用している

①使用した秋の食材名 しめじ、牡蠣

②料理名 シメジと牡蠣のバター風味炒め

③使用する食材・調味料・分量(3人分)

牡蠣…適量

しめじ…ワンパック

アスパラガス…4本



⑤料理の手順 ※調理に必要な手順を記入してください。

●作業時間(20分)

①アスパラ、シメジを食べやすいサイズにカットします。

②カットしたシメジとアスパラはサラダ油で炒めます。このとき風味付けに鷹の爪を1本同時に炒めます。ブラックペッパーの塩こしょうで味を調えます。

③炒めたアスパラとシメジはいったんトレイに移します。

④牡蠣は水分を切り小麦粉をまぶします。

⑤バターを使い牡蠣をフライパンで焼きます。中火で焦げ目をつけるように焼き香ばしさをだします。バターはお好みですがやや多めに使用します。アスパラとシメジと混ぜたときに味が移ります。ここでブラックペッパーの塩こしょうで味を調えます。

⑥火が通ったところでシメジとアスパラを投入し、牡蠣と一緒にさっと炒めます。

⑦パプリカパウダーで色味をつけます。

⑥料理のコツ・ポイント ※手順中のアドバイスなどを記入してください

食材はそれぞれ別々に加熱し火の通りのムラを無くします。別々に味を付けることでそれぞれの特徴を生かします。牡蠣は加熱をし過ぎると堅くなってしまいますので注意が必要です。

⑦アピールポイント

食材を別々に加熱し、牡蠣にしっかりとバターの風味をつけることで味の強弱をつけています。シメジの旨みとアスパラの風味、牡蠣クリーミーで濃厚な味が楽しめます。鷹の爪で味を絞めます、カットしないので辛みはありません。調理にはさほど時間はかかりませんが、火加減で好みの焼き加減を作り出すのがポイントになりガス機器ならではのかと思います。