No.４

【 料理名 】	高等学校名	高知県立 丸の内高等学校
かつおのつみれシチュー	チーム名	マルグリット
	代表者氏名	大嶋（おおしま） 捺未（なつみ）

材料（ ４人分 ）

かつお（刺身用）・・・200ｇ
白ねぎ・・・20ｃｍ
しょうゆ・・・小さじ１
しょうがの絞り汁・・・1 片分
片栗粉・・・大さじ１．１/２
酒・・・大さじ１
じゃがいも・・・２個
玉ねぎ・・・１個
人参・・・1/2 個
かぼちゃ・・・1/4 個
小麦粉・・・大さじ２
牛乳・・・600ｍｌ
水・・・200ｍｌ
コンソメ・・・２個
バター・・・20ｇ
ローリエ・・・１枚
パセリ(飾り用)・・・少々
塩こしょう・・・少々

材 料 費　1,211 円　　所要時間　60 分

【 作り方 】

① かつおは小さく切り、まな板の上で細かくたたく。白ねぎはみじん切りにする。
ボウルに①としょうゆ、しょうが、片栗粉、酒を加えて混ぜて成型する。

② 野菜をすべて角切りにする。

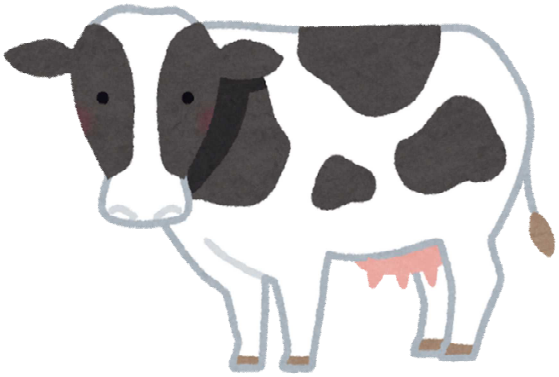
③ つみれを蒸し器で蒸す。

④ フライパンにバターを熱して野菜を炒める。（玉ねぎが透明になるまで）

⑤ つみれを加え、火を止める。フライパンに小麦粉を振り入れ、全体になじんだら牛乳、水、コンソメ、ローリエを入れて火にかける。

⑥ とろみがつくまで混ぜ、煮立ってきてとろみがついたら弱火にして煮込む。
（とろみ加減を水で調整する）

⑦ 野菜に火が通たら、塩・こしょうで味を整え、皿に盛り、パセリをちらす。

アピールポイント

高知の特産品であるかつおを団子にしてシチューに入れました。
シチューに入っているとり肉の代わりにかつおを使用しました。