

②^{きのした}木下 あやさん（熊本市西区在住）作 「にしまるパンケーキのかむ come お魚サンド」

＜料理名＞
にしまるパンケーキのかむ come お魚サンド
●料理や食材のアピールポイント
西区のキャラクターである「にしまる」と西区の食材を合わせて、よく噛んで健康になる料理を作りました。

材料名	分量（4 人分）	材料名	分量（4 人分）
（パンケーキ）			
カボチャ	1/8 個		
☆牛乳	150 c c	☆卵	1 個
☆重曹	少々	☆小麦粉	200 g
（魚のフライ）			
クロダイ	1 匹	アーモンド	20 粒
小麦粉	適量	卵	1 個
パン粉	適量	れんこん	50 g
パスタ	1 本	たまねぎ	1/2 個
きゅうり	1 本	ミニトマト	4・5 個
（サラダ）			
ほうれん草	1/2 束	キャベツ	1/4 個
梨	1 個	海苔	2 枚
なす	1 本	みかん	4 個
（クラムチャウダー）			
あさり	200 g	にんじん	1 本
たまねぎ	1 個	しいたけ	3 枚
しめじ	1 パック	牛乳	200cc
水	400cc		
（調味料）			
塩・こしょう・オリーブオイル・マヨネーズ・ドレッシング・コンソメ・チョコレート			適量

（パンケーキを作る）

- ① カボチャを 8 つに切り、皮付きのまま、電子レンジで加熱する。
- ② 十分やわらかくなったところで、カボチャの身と皮に分ける（皮は後で使うので少し身をつけたくらいで残す）
- ③ カボチャの実と☆の材料と一緒に混ぜて薄くオリーブオイルをひいたフライパンで大きさをそろえて 8 枚分焼いておく。

（魚のフライとタルタルソースを作る）

- ① アーモンドを粗くみじん切りにして、パン粉に混ぜる。
- ② クロダイ 4 切に塩、こしょうをして、小麦粉→卵→パン粉①をつけて油であげる。
- ③ レンコンを薄くスライスし、水分をふき取って素あげする。
- ④ 乾燥パスタ 1 本を 1 c m くらいの長さに折って素あげする。

- ⑤ たまねぎ、きゅうりをみじん切りにし、軽く塩を振って水気をしぼる。
- ⑥ ミニトマトをスライスし、⑤のみじん切りと合わせ、マヨネーズで味をつけてタルタルソースを仕上げる。

(サラダを作る)

- ① ホウレン草を塩ゆでし、冷水で色止めを行い、水気をしぼって醤油で味を付ける。
- ② キャベツを千切りにする。
- ③ 海苔を軽く火であぶり、手で揉みほぐしてドレッシングに混ぜる。
- ④ 梨の皮をむき、花形を4つつくる。
- ⑤ みかんを半分に切る。
- ⑥ ナスを縦半分に切り、横に四等分し、靴の形に切ってかざり包丁を入れる。

(クラムチャウダーを作る)

- ① なべにオリーブオイルをひいて、砂抜きしたアサリを入れてふたをし、蒸し焼きにする。
- ② 途中でナスを鍋に入れ、アサリから出る水分で味をつけながら火をとおし、先に取り出す。
- ③ ニンジン、たまねぎ、しいたけを大きめに切り、しめじは石づきを取って手でほぐす。
- ④ アサリが開いたら③の野菜とカボチャとナスの余りを鍋に加え、牛乳、水、コンソメを加えて煮込む。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、塩、こしょうで味を整える。

(仕上げる)

- ① パンケーキに、魚のフライ、レンコンの素あげ、タルタルソースをはさむ。
- ② カボチャの皮で耳とアンテナを作り、アンテナには素あげのパスタをかざる(残りはクラムチャウダーへ)
- ③ 湯せんで溶かしたチョコレートで、パンケーキににしまるの顔を描く。
- ④ お皿に海苔ドレッシングをひいて、ホウレン草とキャベツの千切りで帽子を作り、梨の花形とアンテナを飾る。
- ⑤ みかんの手とナスの足を飾る。
- ⑥ クラムチャウダーを器に盛り付ければ出来上がり！！

