

鯧の調理実習！

料理名：アジのカルパッチョ

～材料と愛情～

材料	分量	宗像市の食材☆
アジ	6尾	アジ
塩	小さじ3/4	
ネギ	3本	
玉ねぎ	1.5玉 (半玉×3)	
オリーブオイル・しょうゆ	各大さじ3	
ラディッシュ	3個	
胡椒	適量	

班員：山田昌輝 赤田悠希 藤野翔希 水野玲良 中島叶恵

《作り方》

- 1 鯧の半分をそぎ切りは、もう半分を1口大に切る
- 2 300Wで30秒間レンジで加熱する。
- 2 切った鯧に塩をふってラップをかけておいておく (塩はお好みの量)
- 3 オリーブオイルと醤油を混ぜ合わせ、ソースを作る
- 4 ネギを千切り、玉ねぎを薄切り、ラディッシュを輪切りにする
- 5 鯧をお皿に並べ、ソースと黒胡椒を回しかける
- 6 切った材料を彩りに気をつけ盛り合わせる
- 7 完成！！！！！！

《レクゾ作成にあたって、工夫したところ》

鯧を二重煎の大きさに切ることによって食感の違いを表現した。

鮮やかな色になるようにいろんな野菜を使った

班のメンバーのアレルギーや苦手なものを入れず、みんなで美味しく食べられるようにした

