

Recipe 1

小野活気あげバーガー

地元で愛される「アイスバーガー」に使用される米粉入りバンズ

ミネラルたっぷり小野町産トマト
抗酸化作用があり、老化防止や美肌効果もあるといわれています。

みそ
発酵食品には食材の栄養価を高めたり、栄養をスムーズに吸収させる働きがあります。また細胞の若さを保ち、美肌をつくる成分の含有が認められています。

GAP認証の小野高校の枝豆！

一笑漬け
シソの実・米こうじ・しょう油を各一升ずつ漬け込み、唐辛子を合わせた小野町伝統の味。

土壌分析を行い、丹精込めて育てられた小野町産にんにく
野菜の中でも栄養価が高く、滋養強壮に優れ疲労回復や免疫を高める効果があるといわれています。

材料（6人前）

※大会エントリー用で6人前となっています。

- (A)
- たまねぎ……………1個（約3mm薄切り）
 - にんにく……………165g（太めの千切り）
 - 枝豆……………36粒
 - コーン……………70g
 - 厚切りベーコン…90g（サイコロ切り）
 - 片栗粉……………大さじ12
 - 黒コショウ……………少々
 - スライスチーズ…6枚
 - トマト……………大1個（輪切り）
 - ブリーツレタス…6枚
 - バンズ……………6個
 - サラダ油……………適量（揚げ用）

【ソース】

- (B)
- 青じそ……………4.5g（みじん切り）
 - にんにく……………1.5片（みじん切り）
 - みそ……………大さじ2と1/2
 - 酒……………大さじ2
 - みりん……………大さじ2弱
 - 砂糖……………大さじ1と1/2
 - 一笑漬け……………少量（小さじ1/2）
 - じゅうねん……………大さじ1強
 - マヨネーズ……………大さじ7

作り方

- ①準備したかき揚げの材料(A)をボウルに入れ、黒コショウ、片栗粉を少しずつ加え、よく混ぜる。
- ②正方形にカットしたクッキングペーパーに①を円形に整えながらのせる。
- ③揚げ鍋にサラダ油を入れ熱し、約170℃になったら揚げ網にのせ、揚げ油に入れる。
- ④クッキングペーパーがはがれたらクッキングペーパーは取り出し、かき揚げは両面をカラッと揚げる。
(👉 Point!)
- ⑤バンズをオーブンで軽く焼く。
- ⑥バンズにレタス、かき揚げ、ソース(B)、チーズ、トマトの順にのせ、はさんで完成。

【ソース(B)】

- ①みじん切りにした青じそとにんにく、一笑漬け、みそ、酒、みりん、砂糖をフライパンで熱し、少し煮詰める。
- ②とろみが出てきたら器に取り、粗熱がとれたら、じゅうねんとマヨネーズを加える。

Point!

衣が薄めで崩れやすいので、クッキングペーパーごと油へ。はがれてきたところで、クッキングペーパーを取り出す。

