



健康オリーブ料理  
レシコンテスト 2016  
準グランプリ作品

## 和風アランチーニ (ういすコロッケ) ~小豆島からの風~

作 者 久保川 浩美

コ メ ン ト 小豆島の特産品であるオリーブとそうめんとマルキン醤油を使いました。2つのソースは盛りつけのとき風をイメージしました。小豆島の特産品が多くの人に食べてもらえるといいなというメッセージがこもっています。



オリーブを用いた健康長寿の食づくり推進協議会

### 材 料

### 作 り 方

#### ●トマトソース

ニンニク…………… 3片  
玉ねぎ…………… 1/2個  
マルキン醤油…………… 小2  
ホールトマト…………… 1缶  
塩…………… ひとつまみ  
白ワイン…………… 1/2カップ

#### ●バジルソース

バジルの葉…………… 100g  
松の実…………… 10g  
ニンニク…………… 1片  
オリーブオイル…………… 大2  
粉チーズ…………… 大3  
塩…………… ひとつまみ  
オリーブオイル…………… 20g

#### ●ライスコロッケ

オリーブ…………… 80g  
玉ねぎ…………… 145g  
しめじ…………… 1/2パック  
ブラウンマッシュルーム… 20g  
ツナ缶…………… 1/2缶

a { バター…………… 20g  
塩…………… 3g  
チキンコンソメ…………… 15g  
マルキン醤油…………… 小2  
バター…………… 5g  
そうめん…………… 2束  
薄力粉…………… 適量  
卵…………… 1個  
もち麦…………… 20g  
白米…………… 1合  
パセリ…………… 3房  
オリーブ…………… 3粒

#### ●トマトソース

1. オリーブオイルでニンニクと玉ねぎをよく炒めてホールトマトを入れる。
2. 醤油、白ワイン、塩で味をととのえながら煮つめる。

#### ●バシルソース

1. 炒った松の実とバジルの葉とニンニクをフードプロセッサーにかけてペースト状にする。
2. オリーブオイルと粉チーズと塩とオリーブを加えてさらによく攪拌する。

#### ●ライスコロッケ

1. オリーブとしめじは粗めのみじん切りに、玉ねぎとブラウンマッシュルームはうすめのスライス。
2. フライパンにオリーブオイルを入れて、1とツナをよく炒める。
3. もち麦と白米を洗い、2とaと一緒に炊飯する。
4. そうめんを1分ゆで、しっかり水気をふきとってから150℃の油で揚げる。揚げたそうめんは細かめに控えておく。
5. 炊けた3を12等分し、丸く形成する。
6. 薄力粉、卵、控えたそうめんの順に5をつけて、180℃の油でキツネ色がつくまで揚げる。
7. バシルソースとトマトソースを皿に書いて6とパセリとオリーブを盛りつけて完成。