

調理時間

15
分※

広島産オイスターのメープルシロップ漬けと小鯛の二種類のカナッペ

広島湾の海の幸と G7 各国の代表的な食材を盛り込んだレシピです。



●材料〔切り方〕 4人分

～メープルシロップ漬け～

広島産牡蠣 …………… 4個

白ワイン …………… 15cc

ローリエ …………… 1枚

～カナッペ～

フランスパン …………… 4cm程度

牡蠣メープルシロップ漬け … 4個

クリームチーズ …………… 適量

ミニトマト〔くし切り 1/4〕 … 2個

青しそ〔せん切り〕 …………… 2枚

オイルサーディン …………… 1缶（小鯛2切れ）

オリーブオイル…………… 5cc

メープルシロップ…………… 50cc

トマトペースト…………… 適量

モッツアレラチーズ… 適量

フレッシュバジル… 4枚

アーモンド〔砕く〕… 2粒

粉チーズ…………… 適量

●作り方

- 1 牡蠣のメイプルシロップ漬けを作る。生牡蠣をよく洗い水分をしっかりと切る。
- 2 生牡蠣をフライパンで空煎りし、両面を焼く。水分がなくなったらオリーブオイル、白ワインを入れ弱火で3分程蒸し焼きにする。(十分に火を入れる。)
- 3 冷ましたカキをメイプルシロップに漬け、ローリエを入れて1日程置く。
- 4 カナッペを作る。フランスパンを1cm程度の厚さ(4枚)に切り分け、それを1/2に切る。200℃のオーブン(又はトースター)で2~3分焼く。オイルサーディンの油をよく切っておく。
- 5 焼いたパン4枚にクリームチーズを塗り、牡蠣のメイプルシロップ漬けを乗せ、ミニトマトと青しそを飾る。
- 6 焼いたパン4枚にトマトペーストを塗り、モッツァレラチーズ・フレッシュバジル・オイルサーディンの順に乗せ、アーモンドをちらし、粉チーズを適量振る。
- 7 6を200℃のオーブン(又はトースター)で2~3分焼く。
- 8 ミニトマトを乗せる。
- 9 5・8の二種のカナッペを器に盛り、出来上がり。

※材料の計量や下準備の時間は含めません。

●1人分の栄養量

エネルギー 154kcal たんぱく質 5.3g 脂質 7.9g 塩分 0.5g

～トピックス～

今年(2023年)は、ここ広島で、第49回主要国首脳会議(G7サミット)が開催されます。そこで、「広島湾七大海の幸とG7広島サミット」をテーマとした「第2回広島湾七大海の幸レシピグランプリ」が催されました。広島湾七大海の幸を使用し、かつG7各国にちなんだ料理や各国の代表的な食材を使用することが条件で、当院では、牡蠣と小鯛を使った「広島産オイスターのメイプルシロップ漬けと小鯛の二種類のカナッペ」を応募した結果、125作品のうち『第3位』に入賞することができました。

ご家庭でも、おいしい広島の海の幸を使って召し上がっていただけたらと思います。