１．優秀作品（５品）

①真つぶのモッツァレラチーズときのこのソテー　（作成者：様似町）

【材料：４人分】

真つぶ	4 個
モッツァレラチーズ	40 g
バター	少々
きのこ(2,3種類)	300 g
白ワイン	100 cc
塩	適量
コショウ	適量
バター(1cm角)	5 ヶ
ソース　バター	10 g
ソース　ニンニク	1 片

1. 真つぶを下処理した後、水気を切り、身に切り込み(チーズを挟めるための)を入れ、フライパンにバター(少々)を入れ軽くソテーする。
2. 両面をソテーし、半生状態となったら、火を止めてツブの切り込みにチーズを挟み、保温状態にする。
3. 別のフライパンに「ソース」を入れ、弱火で軽く色が付くまで加熱し、きのこを入れて軽く火が通ったら塩、白ワインを加え、煮詰めてから火を止めてバターを加える。
4. 味が馴染んだら、塩、コショウを加え味を整える。
5. 温めておいた器にチーズを挟んだツブを盛り付け、うえからソースをかけて完成。

【ワンポイント】

半生状態に真つぶをソテーすると身が柔らかくなり、どなたでも美味しくお召し上がりできます。真つぶにはチーズやきのこが良く合います。とってもクリーミーな仕上がりになる自慢の一品です。