

第8回 食糧学院 東日本高校生レシピコンテスト 申込用紙

第8回 食糧学院 東日本高校生レシピコンテスト 応募用紙

管理番号 1301

メニュー名

朴葉の香りと発酵食品のシンフォニー

学校名: 東京農業大学第一 高等学校

PR文(200字以内)

～感謝の気持ちを届けよう～ 私からのメッセージ

長野で一人暮らしをしているお父さんに。料理があまり得意ではないお父さんは、毎日鍋しか食べていないという話を聞いたので、せっかくな長野に住んでいるのだから、長野で作られた発酵食品を使った美味しいごはんを食べてもらいたいと思ったからです。私の料理を食べて、健康に、そして笑顔になってもらいたいです。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント	調理時間
●三種のみその黒米入り五平餅			75分 ※調理時間は2名分を作る合計の調理時間
米	1合(150g)	① 米を炊き、炊きあがった米をつぶす。	
黒米	小さじ1	② 米を35gずつまるめて、棒につける。	
【みそ1】		③ みそを用意する。	
信州みそ	大さじ1	【みそ1】【みそ3】	
みりん	小さじ1	それぞれの材料(トッピング用を除く)を全てまぜ合わせ、電子レンジ600wで20秒加熱する。	
砂糖	小さじ1.5	④ フライパンに油を敷き、②を揚げ焼きにする。	
くだいたくるみ	5g	ふたをして、片面3～4分ずつ焼く。	
トッピング用のくるみ	少々	⑤ ④の上に、それぞれのみそをぬり、くるみ、ごま、アーモンドをそれぞれトッピングする。	
【みそ2】		⑥ ⑤を250℃に予熱したオーブンに入れ、約8分焼く。(うっすらこげ目がつくまで)	
田楽みそ	大さじ1		
白ごま	少々		
(トッピング用)			
【みそ3】			
白みそ	大さじ1		
みりん	小さじ1		
砂糖	小さじ1		
スライスアーモンド(くだいたもの)	5g		
スライスアーモンド(トッピング用)	2枚		
●朴葉焼き			
朴葉	2枚	① 肉を30分塩こうじに漬ける。	
牛肉	250g	② 朴葉を湯に浸してやわらかくする。	
塩こうじ	25g	③ 朴葉の水気を切り、辛みそをぬる。	
薄く切った野菜	それぞれ	④ 野菜をフライパンで軽く焼き、一旦皿に取り出す。	
れんこん・かぼちゃ	2枚	⑤ 朴葉をフライパンに乗せ、肉に乗せ、ふたをして強火で4分焼く。	
いんげん	2本	⑥ 裏返して、野菜も朴葉に乗せて3分焼く。	
しめじ	50g		
パプリカ(赤)	1/4個		
パプリカ(黄)	1/4個		
七味辛みそ	大さじ2		