

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 1420

メニュー名

サーモンのコンフィ

学校名: 川崎市立川崎 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

今回の私の作品は、今現在の実力で作れる最後の作品となっております。サーモンは、加熱する前にレモン汁でマリネすることにより魚の生臭さが消えレモンの爽やかな香りが食べた時に広がります。低温調理でサーモンの身が凝固することなくオリーブオイルの内で加熱することで水分が逃げることなく生のサーモンや焼いた時のサーモンとも違う不思議な味となっております。付け合わせやソースも1つ1つこだわり、食材の味などを生かした味となっております。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント	調理時間
サーモン	200g	「サーモンのコンフィ」 ・ レモン汁にサーモンを10分マリネする。 ・ 水気を拭き取りラップで包みジップロックに入れ、オリーブオイルでひたす。 ・ 50℃のお湯の入った鍋にジップロックを入れ20分間50℃を保ちつつつける。 ・ 取り出したら水気を取りバーナーで炙る。	90
レモン汁	200cc		
オリーブオイル		「付け合わせ」 ・ パプリカを真っ黒になるまでバーナーで焼く。 ・ 水に落とし、皮をこそげ取る。 ・ 岩塩、オリーブオイルをかけ、200℃に熱したオープンに20分入れる。 ・ 出したらかるくバーナーで色を付ける。 ・ アスパラをふっとうしたお湯で下茹でする。 ・ フライパンにバターを溶かし水を切ったアスパラを入れ、岩塩、こしょうで味を付ける。 ・ マッシュルーム、レモン汁、バターを鍋に入れて岩塩、こしょうをする。 ・ マッシュルームが半分つかるぐらいまで水を加え、紙ふたをして2～3分ゆでる。 (空気に触れて変色しないように、笠を下にして入れる)	1分 ※調理時間は2名分を作る合計の調理時間
「付け合わせ」			
パプリカ赤	1/3		
パプリカ黄	1/3		
岩塩	適量		
オリーブオイル	適量		
アスパラ	2本		
岩塩	適量		
こしょう	適量		
バター	5g		
マッシュルーム	2個		
岩塩	適量		
こしょう	適量		
バター	5g		
レモン汁	適量		
「ソース」		「ソース」 ・ 鍋に湯を沸かし、岩塩を加えてほうれん草を茹でる。 ・ 氷水に茹でたほうれん草をくぐらせて、色止めをする。 ・ 鍋にフュメ・ド・ポワソンを入れ少し煮詰め、生クリームを加える。 ・ バターで濃度を付ける。 ・ ミキサーにほうれん草を入れ軽く回す。 ・ 途中でソースを加え、さらに細かなピューレにする。 ・ 盛り付け	
ほうれん草	1束		
岩塩	適量		
フュメ・ド・ポワソン	100cc		
生クリーム	50cc		
バター	適量		