

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 1208

メニュー名

アクアパッツァ

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

料理上手な父に感謝の気持ちを込めて作りました。母の帰りが遅い時など、量が多いですが凝った美味しい料理を作ってくれます。そんな父の好物であるアクアパッツァを、学生の財布にも優しい価格の鯛のあらを使ったり、トマトソースの代わりにトマトジュースを使ったりして、手軽でも豪華にできるよう意識しました。レシピは2人分には多めですが、父となら完食できそうです。もうすぐ誕生日の父にこれを作って喜ばせたいです。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント	調理時間
・下準備 鯛のあら 1匹分 ブラックタイガー 5匹 マッシュルーム 4個 種なし黒オリーブ 5個 にんにく 3片 イタリアンパセリ 適量 塩 適量 ・煮込み作業 ゆでたほたて 4個 鷹の爪 1本 オリーブオイル 大さじ4 白ワイン 大さじ4 トマトジュース 200ml 塩胡椒 適量		① 鯛のあらに塩をまんべんなく振り、10分おく。 ② ①の鯛に沸騰したお湯をかけ、余分な塩分と臭みをとる。 ③ ブラックタイガーの殻を剥いて、背わたをとる。 ④ マッシュルームを四つ切りにする。 ⑤ 種なし黒オリーブをスライスする。 ⑥ にんにくを半分に切り、包丁の背でつぶす。 ⑦ イタリアンパセリは茎をとり、刻んでおく。 ① フライパンにオリーブオイル、にんにく、鷹の爪を入れ、弱火で火にかける。 ② オリーブオイルににんにくの香りが出たら、鯛のあら、ブラックタイガー、ほたて、 ③ 火力を中火にする。 ④ 塩胡椒と白ワインをかける。 ⑤ アルコールがとんだら、トマトジュースを入れる。 ⑥ 蓋をして、10分間煮る。 ⑦ 10分後、蓋を取り、イタリアンパセリをふって完成。	50 分 ※調理時間は2名分を作る合計の調理時間