

# 第9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

72

メニュー名

おばあちゃん大好き！思い出プレート

学校名/氏名

私立八千代松陰高等学校

F・M



PR文

私に初めて料理を教えてくれた祖母は最近初期の認知症と診断されました。一緒に料理をした事を忘れないでほしいという思いや料理の楽しさを教えてくれた事に対する感謝を込め脳に良いサバや初めて料理をした日に教わった出汁を使用しました。メインには幼い頃から大好きな祖母の唐揚げに私の考案したソースを加える事で祖母が台所に立てなくなっても一緒に作り上げたレシピとして私が作り続けたいという思いを込めました。

調理時間

90 分

※調理時間は2名分を作る合計の調理時間

工程名	材料・分量	作り方と調理のポイント
1 唐揚げ～たくあんのタルタルソースがけ～	～唐揚げ～ 鶏胸肉(1枚) しょうが(小さじ1) にんにく(1かけ) ★ 酒(大さじ1) ★ 醤油(大さじ1) 卵(1個) 小麦粉(適宜) 片栗粉(適宜) サラダ油(適宜)  ～タルタルソース～ 祖母のお手製たくあん(1/4本) 玉ねぎ(1/6個) マヨネーズ(大さじ2) コショウ(適宜)	～唐揚げ～ ①鶏胸肉を1口大にカットし、ボールに入れておく。 ②すりおろしたしょうがとにんにくと★の材料を混ぜ、①に入れる。このまま30分つけておく。 ③②に卵と小麦粉・片栗粉を様子を見ながら加え手でよく混ぜ合わせる。 ④170度に予熱しておいた油に入れ揚げる。焼きいろが付いてきたら、1度取り出して10秒ほど待つ。 もう1度油に入れて少し加熱する。(中までよく火を通すため)  ～タルタルソース～ ①たくあんと玉ねぎをあらみじん切りにする。 ②ボールに①とマヨネーズを入れ、よく混ぜる。 ③様子を見ながらコショウを加える。
2 レンコンのサバマヨはさみ焼き	レンコン(1/2節) サバの水煮缶(1/2個) 玉ねぎ(1/6個) マヨネーズ(大さじ1) 塩コショウ(適宜)	①レンコンの皮をむき1cmくらいの輪切りにし、それを半分に切って水にさらしておく。 ②サバの水煮缶のサバのみを取り出しボールに入れる。 ③②をフォークで細かくする。 ④玉ねぎをみじん切りにし、③に加える。

		片栗粉(適宜) サラダ油(適宜) にんにく(1かけ) 醤油(大さじ1)	⑤④にマヨネーズを加えよく混ぜる。塩コショウで味を整える。 ⑥レンコンを取り出し片栗粉をまぶす。 ⑦⑥に⑤を挟む。 ⑧サラダ油を引いたフライパンににんにくを入れ温める。 温めたフライパンに⑥を入れて焼く。 ⑨焼きいろが付いてきたら、裏返し焼く。 ⑩また焼きいろが付いてきたら、醤油を加える。 完成
3	人参の出汁煮～梅干し締め～	人参(1/2 本) 削り節(大さじ1.5) 水(100g) 祖母お手製の梅干し(1 個)	①人参を 1.5cm くらいの輪切りにし、ねじり梅に飾りきりする。 ②鯉節を削って削り節にする。 ③水を鍋に入れ、沸騰させ②を入れる。 ④色が出てきたら火を止めこし器でこす。 ⑤④を他の鍋に入れ、①を加える。 ⑥中火で焦げないように様子を見ながら熱する。 ⑦水分がなくなってきたら、火を止める。 ⑧梅干しの種を除き、たたきにする。 ⑨⑦に⑧を加え、少し煮詰める。 完成
4	盛り付け	完成品(3 種類) 五穀米 レタス	①真ん中にメインの唐揚げを載せ、両サイドに副菜の 2 品を添えるように置く。 ②唐揚げの奥にレタスを敷いて、プリンカップに形どった五穀米を載せる。 完成
5			
6			
7			
8			
9			
10			