

第11回 食糧学院 高校生レシピコンテスト 応募用紙

管理番号 SY1472

メニュー名

地上に咲くカスミソウ

学校名/氏名

横浜創学館高等学校



PR文

～感謝～すべての人と輪になるアイデアレシピ
 今回のテーマを料理としてぐげんかすることに努力しました。
 「感謝」というテーマから、その意味の花言葉を持つカスミソウをイメージし、「すべての人と輪になる」というテーマから、世界の壁を越えて多くの人と食を通して繋がれることをイメージして作りました。
 また、「輪」を強調させるために、円柱型に仕上げました。

調理時間 80 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 マッシュポテト	ジャガイモ小(2個)(男爵) 塩コショウ(少々) 植物性生クリーム(適量)	①ジャガイモは皮を剥き、芽を取り1/4に切る。 ②切ったジャガイモを耐熱ボウルに入れてラップをし、600wのレンジで5分加熱する。※竹串で刺しまだ芯が残っていたら30秒ずつ加熱する。 ③マッシャーでつぶしつつ、塩コショウや生クリームを様子を見ながら入れる。 ※少し固めがベスト。
2 ミニハンバーグ	合挽き肉(50g) しいたけ(1つ) パン粉(小さじ1) マヨネーズ(大さじ1) オイスターソース(小さじ1) 豆板醤チューブ(1cm) 花椒(少々) 塩コショウ(少々) ごま油(大さじ1)	①しいたけを細かく切る。 ②ボウルにごま油以外を入れてこねる。※なるべく、木べらやビニール手袋を使い熱を与えないようにする。 ③生地を二等分にし小さい小判型に成形する。 ④フライパンにごま油をひき、②の表面に焼き色がつくまで強火で焼く。 ⑤全体に焼き色がついたら弱火にして蓋をし、2分～2分30秒加熱する。※竹串で刺した時に肉汁が赤ければもう少し加熱する。
3 サーモンのムース	スモークサーモン(60g) レモン汁(小さじ1弱) 植物性生クリーム(40ml) クリームチーズ(40g) 塩コショウ(少々) ディル(適量) 乾燥パセリ(適量)	①ディルを細かく刻む。 ②フードプロセッサーにディルとパセリ以外を入れて混ぜる。※途中生地が側面によって来たら一度止めて中心に集めてから再度混ぜる。 ③ディルとパセリを混ぜる。
4 アボカドの層	アボカド(1個) 赤パプリカ(1/4個) 黄パプリカ(1/4個) 白ワインビネガー(小さじ2)	①アボカドは、種をとって皮を剥き、1cm角に切る。 ②マッシャーで適度につぶす。※つぶしすぎないように気を付ける。 ③パプリカは細かく刻む。 ④②に③と残りの調味料を入れて混ぜ合わせる。

		砂糖(小さじ1) 塩コショウ(少々)	
5	クルミの層	クルミ(15g) カレー粉(小さじ1/4) かつお粉(小さじ1/4) 塩(少々)	①クルミを細かく刻む。 ②小さめの袋に①と残りの調味料を入れて口を閉じよく降る。
6	盛り付け	マッシュポテト ミニハンバーグ サーモンのムース アボカドの層 クルミの層 カリフラワー(少量) ディル(適量) オリーブ油(適量)	①紙パックなどで作った円柱の型2つの内側にオリーブ油を塗る。 ②それぞれを皿の中心にのせる。 ③マッシュポテトを2等分にしてミニハンバーグを包むように、型にあうように成形する。 ④③を型に敷き詰める。 ⑤サーモンのムースを2等分にして敷き詰める。 ⑥アボカドの層を2等分にして敷き詰める。 ⑦クルミの層を2等分にして敷き詰める。 ⑧カリフラワーを細かく刻み、ディルを細かくちぎる。 ⑨型を外してクルミの層の中心に⑧をカスミソウをイメージして盛り付ける。 ※型を外すときに崩さないように注意する。