

第11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
SY1281

メニュー名

玉葱のファルシー ～生ハムを詰めて

学校名/氏名

東京農業大学第一高等学校



PR文

ご用意したのは、玉葱のファルシー。
皆で淡路島へ旅行した時のことを覚えていますか？オリーブ油に溶け出した生ハムの出汁と塩味、どこなく懐かしい味、思い出しませんか？
玉葱！淡路島の名物！青春の日を、汗水垂らしたあの日々を、玉葱の甘味で優しく包み込みました。
きっと誰にでもそういった青春の思い出はあるものでしょう。友人たちと、そして、これまで助けてくれた人、これから出会う人に、感謝。

調理時間

60 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 玉葱の準備	玉葱(2個) 生ハム(40g程度) ニンニク(2片)	① 玉葱の皮をむいて上下を切り、スプーンで中をくり抜く。中身をナイフ等で何度か突き刺しておくで簡単にくり抜くことができる。 ② くり抜いた玉葱を電子レンジ(600W)に5分かける。 ③ 生ハムを1cm幅に切る。 ④ ニンニクも薄切りにする。 ⑤ 玉葱にニンニクを詰め、その後、生ハムを詰める。生ハムは、はみ出さない程度の量を詰める。
2 加熱	(1)で作ったもの オリーブ油(適量) 白ワイン(大さじ2)	① (1)で作ったものを、オリーブ油を入れて熱したフライパンに並べる。 ② こぼれない程度にオリーブ油を玉葱へ注ぐ。 ③ 中火で10分程度焼く。 ④ 全体がしんなりとしたきたら、白ワインを回し入れ、7分ほど蒸し焼きにする。
3 調味・仕上げ	胡椒(少々) 塩(少々) パセリ(少々)	塩胡椒を振りかけ、パセリを飾り付けて完成。