

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
SY1037

メニュー名

人参ほうれん草生地のラトウイユおやき

学校名/氏名

松本第一高等学校



PR 文

「おやき」とは長野県の郷土料理です。お饅頭のような料理と言うより、おやつ感覚で食べます。僕の祖母がよく作ってくれます。本来、野沢菜、なす、切り干し大根、小豆を包み込みますが、洋風にアレンジしてみました。皮の生地には、祖父母が家庭菜園で育てた、ほうれん草、人参を練り込みました。生地は1年通してお米や、野菜をいつもくれる祖父母へ感謝のお返しに祖父母の野菜を使って調理しました。生地は味が無いため、口の中で丁度よくなる様にラトウイユを濃い味にしました。また、安曇野地域では甘しょっぱい味を好むので、祖父母好みの甘めに仕上げました。どんな表情、どんな感想なのか楽しみです。

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 生地 | 地粉(50) 水(20) 人参(四分の一) ほうれん草(ひと房) | 1.地粉に少しずつ水を加えながらこねていく。 2.人参とほうれん草を電子レンジにかけ火を通し、フードプロセッサーで細かくする。 3.こねて塊になった1を2つに分け、人参の入った生地とほうれん草の入った生地に分けておき、濡れ布巾を被せ15分寝かせる。 |
| 2 ラトウイユ | にんにく(1片) 玉ねぎ(1玉) ナス(2個) ズッキーニ(1個) 赤パプリカ(1個) 黄パプリカ(1個) トマト(2個) コンソメ(スプーン2杯~3杯) | 1.玉ねぎ、ナス、ズッキーニ、赤黄パプリカを1cm角の大きさに切っておく 2.トマトを種を取り除き、1cm角切り分ける。にんにくはみじん切りにしておく。 3.フライパンにオリーブオイルをひき、にんにくを香りが立つまでスエーにする。香りが立ったら玉ねぎをスエーにし、別の鍋に移しておく。 4.赤パプリカと黄パプリカをスエーにし、3の鍋に移す 5.ズッキーニをスエーにし、3の鍋に移す。 6.ナスをスエーにすし3の鍋に移す。 (ナスは色が悪くなってしまうので、炒める際にオリーブオイルを少しずつかけていき、コーティングするようにスエーにする。) 7.全ての野菜の入った3の鍋にトマトとコンソメを入れ、塩コショウで調味する。 |
| 3 包む、焼く | (1)(2) | 1.(1)を10等分にし中央を厚く、外側を薄く伸ばす。→めんぼう持参 2.1で(2)で包む 3.フライパンを強火で温めておき、包んだおやきを並べ、蓋をして弱火で焼く。(並べる際に2cm以上間隔を開ける。) 4.いい焼き色が着いたら完成です。 |