

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 SY1229

メニュー名

パンカップ DE トラベル

学校名/氏名

東京農業大学第一高等学校



PR文

日頃お世話になっている母へ感謝の気持ちを込めて作りました。

今回のレシピを思いついた過程は

①母の好物がパンなので、パンを使った料理を作りたいと思いました。

②母は、愛知、アメリカテキサス州、インドネシアジャカルタに住んでいたことがあり、それぞれの土地で美味しかった料理のことをよく話してくれます。

今回は母の思い出の料理を再現して食べてもらいたいと考えました。そこで、食パンで器(カップ)を作り、その中に母の思い出の料理を詰めてはどうかと考えました。日本で手に入る食材で作れるように工夫しました。また1つのカップでその土地の料理を2種類組み合わせるものもあります。

料理のカップは3種類

①名古屋から・・・味噌カツ(味噌ソースは上にかけるのではなく、赤味噌ソースで軽く煮込みました)

②アメリカテキサス州で食べたメキシカンから(テキサス州ではメキシコ料理が人気があり、TEXMEXと呼ばれているそうです・・・タコミートとチリコンケソ(チーズにハラペーニョを混ぜたソース)

③インドネシアから・・・サテアヤム(鶏肉の焼き鳥風)とガドガドサラダ

3種類の料理を作る予定でしたが、スパイシーなものが多くなってしまったので、小さいカップで名古屋の小倉トースト風のカップも作りました。コロナ禍でまだ旅行にも行けない時ですので、母には料理で少しでも旅行気分を味わって、日頃のストレスを解消してもらえたら嬉しいです。

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 食パンでカップを作る	サンドイッチ用食パン 14 枚 カップ(大)7.5×3cm 6 個 カップ(小)4×4 cm 2 個	①大のカップは1つの型に食パンを1.5枚使用 小のカップは1つの型に食パンを1枚使用 それぞれのカップの型に合わせて食パンを敷き、カップを作る ②オーブントースターで少し焦げ目がつくまで焼く。 ③取り出して、粗熱を取っておく

2	サテアヤム、ガドガドサラダを作る (インドネシア)	にんじん 1/4 本 厚揚げ(小) 1 枚 ブロccoli 1/6 房 ゆで卵 1 個 (サテアヤム風)鶏肉 鶏肉 100g (下味用 醤油 大 1/2, 砂糖 大 1/2, おろしにんにく 小 1/4, カレー粉 小 1/4, レモン汁 小 1/4) A ガドガドソース ピーナツバター 30g (ピーナツバターが粒入りのものがあれば、食感がより良くなる) 中華スープの素 少々 お湯 小 1 しょうゆ 小 1 みりん、ごま油、各 小 1 ラー油 小 1/2 砂糖 小 1 (砂糖は、ココナツシュガーを風味がより良くなる) 酢 小 1/2 豆板醤 お好み で	①ガドガドソースを作る A の材料を全てボウルに入れ、よく混ぜておく ②にんじん、ブロッコリーは 一口大のざく切りにし、茹でる ③厚揚げは 熱湯で茹でた後、水気をふいて一口大に切る ④ゆで卵はくし形に切る ⑤鶏肉は、下味に漬け込んだものを、アルミホイルに置き、魚焼きグリルで両面に焦げ目がつくまで焼き 一口大に切る パンカップに②～⑤を入れ、上から①のガドガドソースをかける
3	味噌カツ (名古屋)	とんかつ 豚ロース(一口カツ用) 2 枚 薄力粉、溶き卵、パン粉 適量 揚げ油 キャベツの千切り 適量 辛子 少々 みそダレ 水 100ml 赤味噌 大 1 みりん 大 1 料理酒 小 1 砂糖 小 1/2 顆粒ダシの素 小 1/2	① 豚肉に薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、フライパンで揚げる ② フライパンにみそダレの材料を入れ混ぜ合わせ、しばらく煮立てる ③ ②に一口大に切ったトンカツを入れ、しばらく煮込む パンカップにキャベツの千切りを敷き、その上に味噌ソースで煮込んだ味噌カツをのせる。 辛子を添える。
4	タコミート、チリコンケソを作る (TEXMEX)	タコミート 牛豚あいびき肉 160g 市販のタコミートの素 1 水 50ml レタス千切り 20g チリコンケソ 酢漬けのハラペーニョ 5g とろけるチーズ 20g	タコミート ① フライパンに油をしき、合いびき肉を炒める ② 水とタコミートの素を入れ、しっかり炒める チリコンケソ ① 酢漬けのハラペーニョをみじん切りにする ② ①をチーズと合わせておく パンカップにタコミートを入れ、その上にチリコンケソを乗せる。 電子レンジでチーズが溶けるまで様子を見ながら温める。
5	小倉トーストを作る	茹であずき 大 1 バター 少量	カップ(小)に茹であずきを入れ、小さくカットしたバターを乗せる