

# 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  
SY1395

メニュー名

ローストビーフの肉ケーキ

学校名/氏名

埼玉県立上尾南高等学校



PR文

この料理は、お正月におばあちゃんの家へ行った時に持って行った料理です。見た目で食卓が華やかになるように盛り付けをしました。ご飯もただの白米では飽きてしまうと思い、きゅうりを入れて食感にアクセントを。白だし汁、すし酢を合わせて入れ、肉に合うご飯に仕上げました。

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 ローストビーフ	牛肩ロース 2kg	①約1キロづつの牛肩ロースの全面に焼き目をつける ②全面に焼き目がついたらラップで包む ③ジップロックで真空にする ④水の状態から入れ弱火で60度まで温度を上げ、60分お湯に入れておく ⑤肉の温度から肉汁が溢れない温度になったら焼き目を全面削ぎ落とす
2 特製酢飯	白だし 大さじ4 寿司酢 大さじ4 きゅうり 1本 いりごま 適量 ご飯 4合	①寿司酢と白だしを合わせる ②きゅうりを薄切りにする ③薄切りしたきゅうりを軽く塩揉みをする ④ペーパーを使ってきゅうりの水分をとる ⑤ご飯にしゃもじを伝わせながら①と④を入れる ⑥全体が混ざるようにし、粗熱を取る
3 ソース	玉ねぎ 1コ 醤油 大さじ4 砂糖 大さじ4 酢 大さじ4 オリーブオイル 大さじ4 ごま油 大さじ4 蜂蜜 大さじ4	①玉ねぎをすりおろす ②すりおろした玉ねぎと全ての調味料を混ぜる ③肉を焼いたフライパンで一煮立ちさせる