

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
SY1068

メニュー名

焼きおにぎり茶漬け～ブリの照り焼きのせ～

学校名/氏名

東京農業大学第一高等学校



PR文

仕事と家事をどちらもこなしてくれる忙しい母に心が落ち着くような料理を食べて欲しいと思い作りました。焼きおにぎりと、リラックス効果のあるピラジンという香り成分を含み、母の冷え性の緩和を期待できる温かいほうじ茶を合わせ、安心できる温かい和風な料理にしました。また、母の好きな焼き魚をお茶漬けの味を邪魔しないように照り焼きにして乗せました。

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 焼きおにぎり	ごはん(200g) 枝豆(50g) 昆布(10g) 白いりごま(5g) かつお節(1パック) 醤油(大さじ1)	①ごはん、枝豆、昆布、白いりごま、かつお節を全て味むらがないように混ぜ合わせる。 ②①でできたものを半分に分けて(ここで手に程よく水をつける)おにぎりの形になるように握る。このとき軽くではなく焼く時に崩れないようしっかりと握る。 ③フライパンに②でできたものを2つとも入れ、それぞれ醤油を両面に塗りながら表面がパリッとするまで中火で焼く。
2 ブリの照り焼き	ブリ(1切れ) 醤油(大さじ1) 酒(大さじ1) みりん(大さじ1) 砂糖(大さじ½) 一味唐辛子(適量)	①ぶりを半分に切り分ける。(骨は抜いておく) ②ぶりを両面火が通るまで焼く。 ③醤油、酒、みりん、砂糖、一味唐辛子を全て混ぜ合わせたものを①のかけとろみがつくまで一緒に火を通す。(とろみがついたら火を止める) ④最後にもう一度残りのタレをさっとかける。
3 盛り付け	大葉(2枚) 刻みのり(適量) ほうじ茶(150ml)	①大葉を刻む。 ②お皿に焼きおにぎりを置き、その上にブリの照り焼きを乗せる。 ③大葉、刻みのりを②の上にトッピングする。 ④盛り付けたものが崩れないように沸かしてあるほうじ茶を注ぐ。(焼きおにぎりがほうじ茶を吸い取ってしまうため食べる直前に注ぐのが好ましい)