

# 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  
SY1114

メニュー名

見た目・味で楽しもう！サーモンとアボカドのタルタル

学校名/氏名

東京都立忍岡高等学校



PR 文

テーマである全ての人と輪になるにはどうしたらいいかなと考えてみて、綺麗、美味しいといった感想をみんなが共感すれば全ての人と繋がることが出来るのではないかなと思いついてこのレシピを考えました。また、この料理と一緒に食べる人、食べてもらう人に感謝を伝えられるように、「感謝」という意味があるお花をイメージしてサーモンでお花の形を作ってみました。

調理時間

75 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 下準備(エビ)	エビ(200g) 片栗粉(78g) 酒(30g) 塩(24g) 水(600ml)	①エビに半分分量の片栗粉をまぶし5分程度置きます。 ②①を洗い流し水分を取ります。再度残りの片栗粉を混ぜ、洗い流します。 ③お湯を沸かし、酒・塩を入れ沸騰させます。沸騰したらエビを入れ火を止めます。 ④そのまま冷めるまで置いておきます。
2 サーモンとアボカドのタルタル	サーモン(300g) アボカド(2個) 下準備したエビ(200g) マヨネーズ(48g) レモン汁(10g) 醤油(12g) すりおろしニンニク(少々) わさび(少々) 胡椒(少々)	①サーモン 1/2、アボカド 1/2 を角切りにします。(このとき大きさを揃える) エビはサーモン、アボカドの大きさに合わせて切ります。 ②①をボウルに入れ、レモン汁、マヨネーズ、醤油、わさび、すりおろしニンニク、胡椒を入れ混ぜ合わせます。(アボカドの形が崩れないようにゆっくり混ぜる)
3 盛り付け	レモン(10g) ミントマツ(2個) きゅうり(適量)	①お皿の中央にセルクルを置き、サーモンとアボカドのタルタルを詰めます。(セルクルがない場合は、ペットボトルを切ったものを代用する) ②タルタルで使わなかったアボカド 1/2 個を縦に薄く切り、①の上に敷きます。 ③残っているサーモン 1/2 を切り、②の上にお花の形を作りながら盛り付けます。(サーモンは薄めに切った方がお花の形を作りやすい) ④レモンは薄く輪切りにします。輪切りにしたものを8等分に切ります。きゅうりは薄く輪切りにしたものを8枚使います。 ⑤レモンときゅうりを2枚ずつ交互に並べたものを作り、対角線上に盛り付けます。 ⑥ミントマツは細かく切り、空いているスペースに盛り付けます。(お皿の曲線に沿って盛り付ける)