

# 第12回 食糧学院 高校生レシピコンテスト 応募用紙

管理  
番号

SY455

## メニュー名

笑顔重なる親子ミルフィーユ



## 学校名/氏名

東京農業大学第一高等学校

T・R

## PR文

ミルフィーユは幸せや年輪を重ねていくことになぞらえ、縁起がいいものとされます。今回、美食の母と父にお肉お魚のミルフィーユでお腹いっぱい笑顔になって末永く元気でいてほしい、また末永く家族円満でいてほしいという思いも込めて親子が融合する料理にしました。鮭といくら、鱈とたらこ、鶏とたまごの親子の共演です。

## 調理時間

90分

※調理時間は2名分を作る合計の調理時間

材料	作り方
クレープ生地 卵 2個 小麦粉 80g 水 350cc 塩胡椒 少々 オレガノドライハーブ 少々 パセリドライハーブ 少々 (鮭といくらのミルフィーユ用) 大葉 2枚 (鱈とたらこのミルフィーユ用) パルメザンチーズ 少々 (鶏とたまごのミルフィーユ用) 鮭といくらのミルフィーユ レンコン(スライス) 4枚 じゃがいも(スライス) 4枚 スモークサーモン 4枚 いくら 大さじ2杯 鱈とたらこのミルフィーユ用 真鱈切り身 2切れ たらこ 1腹 マヨネーズ 大さじ3杯 塩胡椒 少々 鶏とたまごのミルフィーユ用 鶏もも肉 1枚 トマト(スライス) 2枚 サラダ菜 2枚 スライスチーズ 2枚	鮭といくら①、鱈とたらこ②、鶏とたまご③の親子のミルフィーユ3品を作る。 クレープ生地作り ボウルを用意し、卵2個、小麦粉、水を分量通りに入れ、菜箸で混ぜ合わせる。(ポイントは、ダマにならないように、小麦粉より水を先に入れること。)また、そこに塩胡椒を適量加えて、生地のもとが出来上がる。 (ここで鱈とたらこのミルフィーユ用に大葉2枚を細かく刻んでおく) 次に生地を焼く工程に入る。まず、アルミホイルを適度な長さで切り、巻いてリング状にし、焼き型を作る。弱火にしたフライパンに米油をひいて焼き型をセットしたら、一杯弱、生地のもとをその中に入れて、生地を焼いていく。 ここで、鮭といくらのミルフィーユ①用ではオレガノドライハーブとパセリドライハーブを、鱈とたらこのミルフィーユ②用では大葉2枚を細かく刻んだものの半分程度を、鶏とたまごのミルフィーユ③用ではパルメザンチーズをそれぞれ適量加える。 一気に強火にし、生地に膨らみが出てきたところで焼き型を取り除き、弱火にして生地を裏返す。(この時、ヘラより箸のほうがやりやすい。) 2回ほど繰り返し、裏返して焼き目がついたら生地の出来上がり。 ①②③用の生地をそれぞれ4枚ずつ、計12枚の生地焼き終えたら、お皿に貼り付かないように並べて冷ましておく。 ① 鮭といくらのミルフィーユ作り レンコンとじゃがいもを水で洗い、それぞれ2、3ミリほどに4枚ずつスライスする。スライスし終えたものは米油を大さじ1杯ひいたのち、中火で焼き目がつくまで両面焼く。 焼き終えたものは、キッチンペーパーを敷いたお皿の上に並べておく。 ①用の生地の上に、じゃがいも、スモークサーモン、レンコン、いくら、レンコン、スモークサーモン、じゃがいも、①の生地、のように重ねて上にいくらを適量のせて①は完成。これを2つ作る。 ② 鱈とたらこのミルフィーユ作り 真鱈の切り身(骨のない部分を使うか、骨を取り除く)に塩胡椒を揉み込んだ後、米油をひいたフライパンにのせて中火で焼く。 片面焼いて裏返し、しっかり火を通すため、ふたをして、少し火を弱め、蒸し焼きにする。 その間に、火加減に注意しながら、たらこ1腹に少し包丁を入れて、たらこの中身を器に取り出す。マヨネーズと和えてブラックペッパーを少し加えたら、ソースの完成。 真鱈の切り身をフライパンから取り出し、②用の生地の上に、ソース、大葉、真鱈の切り身、大葉、ソース、生地の順で重ね、上にソースを適量のせたら②の完成。これを2つ作る。

<p>卵 1個          バター 10g          パセリドライハーブ 少々          トマト(ヘタのまわり) 適量          米油 適量</p>	<p>③ 鶏とたまごのミルフィーユ作り          鶏もも肉を半分に切り、米油をひいたフライパンに両方並べて中火で焼く。後で皮をパリッと焼き上げたいので皮の面を上にしてフタをし、蒸し焼きにする。10分ほど経ったら裏返して再びフタをし、5分焼く。焼いている間に、他の具材を準備する。トマトを1cmぐらいの大きさに切り、トマトスライスを2枚作る。最初に切り落とすヘタの部分の、ヘタのまわりについているトマトを細かく刻む。次にサラダ菜を半分に切り、スライスチーズも半分に切っておく。</p> <p>そしてオムレツの用意もしておく。器に卵を割り入れ、塩を軽く振って、混ぜ合わせる。(この時、時間があれば、金ざるでこしながら混ぜる。そうすると白身が分離しないため、綺麗なオムレツができる。)</p> <p>(また、フライパンが2個あれば、オムレツも鶏肉と同時に調理することができ、便利だが、同じフライパンを使うときは毎回キッチンペーパーで汚れを拭き取る。鶏肉は、鶏肉を焼いた後、フライパンを洗ったほうがいい。)</p> <p>フライパンにバターをひき、そこに先ほどの卵を入れて弱火から一気に強火、その後、とろ火にして中をスクランブルエッグのようにかき混ぜ、すぐに切ったスライスチーズを入れてとじ、オムレツを作る。また、これを半分に切る。</p> <p>③の生地の上に、トマト、サラダ菜、オムレツ、鶏もも肉、サラダ菜、トマト、生地の順に重ね、上に刻んだトマトとパセリドライハーブを和えたものを、かけたら、③の完成。</p> <p>④ ①、②、③をお皿に綺麗に盛り付けたら出来上がり。</p>
---	--