

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

SY119

メニュー名

豚ヒレ肉のパイ包み焼き 生姜とキャベツのエチューベ 赤ワインソース



学校名/氏名

豊島学院高等学校

S・K

PR 文

テーマが感謝ということで、小さな頃からフランス料理の料理人になることを夢見てそれを応援してくれているすべての人に自分が今持っている技術と知識を披露し、美味しい料理を食べてもらいたいと思い作りました。

調理時間

70 分

※調理時間は2名分を作る合計の調理時間

材料

豚ヒレ肉 200g
ほうれん草 2 本
パイ生地 2 枚
全卵 2 個
生姜 15g
キャベツ 100g
カツオだし 少々
ミニトマト 2 個
赤ワイン 30g
スイートワイン赤 40g
フォンドヴォーペースト 16g
水 20g
玉ねぎ 15g
バター 10g
塩 少々
胡椒 少々

作り方

～パイ包～
常温に戻しておいた豚ヒレ肉に塩をし強火でソテーし冷蔵庫で休ませる。
沸騰したお湯でほうれん草を 10 秒ボイルし葉と茎を分け水分をとり冷蔵庫で冷やす。
豚ヒレ肉をほうれん草の葉の方でお肉が見えないように巻く。
パイ生地を伸ばし先ほどの豚ヒレ肉を乗せパイ生地に接着用の全卵を塗りパイ生地を重ねる。
好きな形に成形し表面に全卵を塗る。
予熱した 200 度のオーブンで 18 分焼く。

～エチューベ～
生姜を細切り、キャベツを 1 センチ幅で長方形に切る。
野菜の水分が出るように弱火でじっくり火を入れていく。
塩とカツオだしを入れ味をつける。
パイ包みで残しておいたほうれん草の茎を細かく切り入れる。
盛り付けた後にミニトマトを添える。

～ソース～
みじん切りにした玉ねぎを弱火で玉ねぎが透明になるように少しの塩と炒める。
2 種類の赤ワインを入れ中火で煮詰める。
フォンドヴォーペーストを水で伸ばしてから入れる。
中火で少し煮詰める。
バターで濃度を調節し、塩、胡椒で味を決める。