

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

SY39

メニュー名

両親へ



学校名/氏名

横浜創学館高等学校

S・R

PR 文

僕にとっての大切な人は両親です。母親の誕生日が 6 月、父親の誕生日が 7 月、なので、その時期の旬の食材を使用し、梅雨の時期に咲く紫陽花に見立てたポテトサラダと、七夕をイメージしたそうめん、それから、両親の好きなマグロのレアカツと枝豆のソースを作りました。

調理時間

90 分

※調理時間は2名分を作る合計の調理時間

材料	作り方
漬けマグロのレアカツ マグロ(柵・刺身用)(200g) ●漬けだれ 醤油(50ml) (A)料理酒(大さじ 3) (A)みりん(大さじ 3) ●衣 溶き卵(適量) (B)薄力粉 (B)水 (1:1 の割合で適量) パン粉(適量) 揚げ油(適量) ●枝豆のソース バター(10g) 薄力粉(小さじ 1) 枝豆(50g) 水(50cc) 豆乳(50cc) 醤油(小さじ 1/2) 白だし(小さじ 1/2) わさび(約 1 cm) 塩・こしょう(少々) 紫陽花サラダ 紫芋(約 200g) クリームチーズ(適量) マヨネーズ ヨーグルト (1:1 の割合で適量) 塩・こしょう(少々)	漬けマグロのレアカツ ①鍋に(A)を入れて中火にかけ、沸騰後 1 分程加熱してアルコールを飛ばし、しょうゆを入れて混ぜる。火から下ろし粗熱を取る。マグロは二等分しておく。 ②ジップロックなどのポリ袋に①、マグロを入れて冷蔵庫で 1 時間程漬ける。 ③弱火で熱したフライパンにバターを溶かし、薄力粉を入れてよく混ぜる(※焦がさないように)。 ④枝豆と水を加えてよく混ぜ、豆乳を加えてトロミをつける(※沸騰させないように注意)。 ⑤醤油、白だし、塩・こしょうで味を整え、火からおろし粗熱をとる。 ⑥粗熱がとれたらわさびを加え、ハンドブレンダーまたはミキサーにかけてよく潰して滑らかにする。 ⑦バットに溶き卵、(B)を入れて混ぜる。②のマグロを入れ全体に付け、パン粉を付ける。 ⑧鍋の底から 3cm の高さまで揚げ油を入れて 180℃に熱し、③を入れて表面がきつね色になるまで 30 秒ほど揚げ、取り出す。(☆冷蔵庫から出してすぐに揚げると失敗しない) ⑨お皿にソースを敷き、カツを盛り付ける。 紫陽花サラダ ①紫芋は皮を剥き一口大に切り、ひたひたの水とともに鍋に入れる。中火にかけ楊枝がスッと通るくらいになったら、ザルにあげて水を切りボウルに移す。 ②熱いうちにクリームチーズを加えて混ぜ合わせ、粗熱がとれたら、マヨネーズとヨーグルトを加え、塩・こしょう、ナツメグ、醤油で味をととのえる。 ③大葉をお皿に敷きその上に②をのせる。 七夕そうめん ①オクラは茎を切り、ガクをむき取って、表面を塩でこする。 ②鍋に湯を沸かし、オクラを入れ、1 分 45 秒から 2 分茹でてザルに上げ、キッチンペーパーで水気をふき取る。 ③オクラは小口切りにし、そうめんは表記時間通りに茹で、流水ですばやく洗い、氷水で数秒間締める。 ④笹の葉をお皿の上にのせ、その上にそうめんとおクラを盛り付け、好みでポン酢(ジュレ)またはめんつゆ(ジュレ)をかける。

ナツメグ(少々) 醤油(約 2 滴) 大葉(飾り用)(2 枚) セタそうめん そうめん(各 1/8 束) オクラ(適量) 塩(塩もみ用) めんつゆまたはポン酢(適量) 笹の葉(飾り用) ゼラチン	
--	--