

第 13 回 食糧学院 高校生レシピコンテスト 応募用紙

管理
番号

RY1107

メニュー名

お正月の出汁いっぱい和食



学校名/氏名

東京農業大学第一高等学校	2 年
K・K	

PR 文

働きながらいつも世話をしてくれている母は出汁料理が好きなので、出汁を使った和食を準備した。
正月の時期でもあり、胃腸に優しい出汁入り七草がゆを献立に取り入れ、主菜は紅白の目出度いいイメージの色合いで飾りつけした。
一部の料理に、普段から忙しい母が取り入れている市販セットを使うことで時短した。

調理時間

70 分

材料

作り方

八幡巻き
豚バラ肉(50g)、大根(1cm)、人参(5cm)、オクラ(4本)、白出汁、塩・こしょう、たれ(ごま油、酒、みりん、砂糖、醤油、出汁)
豚汁
市販の豚汁野菜パック、豆腐(1/4 丁)、油揚げ(1/3 枚)、白ねぎ(5cm)、豚小間切れ肉(50g)、味噌、出汁
高野豆腐
市販の高野豆腐セット
七草出汁がゆ
白飯(2 杯)、出汁(400cc)、市販の七草がゆ(フリーズドライ)

- 高野豆腐
 - 深皿にお湯で出汁の素を溶かして高野豆腐を並べ、電子レンジ 600W で 9 分温める。(出汁がほぼなくなるぐらい)
 - 温め終わったら自然に冷ます。
- 豚汁
 - 豆腐は大き目のサイコロ大、油揚げは短冊切り、白ネギは輪切り、豚小間切れ肉は一口大に切る。
 - 鍋に市販の豚汁野菜パック、出汁と①を入れ煮る。
 - 煮えたら味噌をとく。
- 八幡巻き
 - 大根と人参は太めの短冊切りにする。
 - オクラと①を白出汁で茹で、茹で上がったら冷ます。オクラはヘタを切る。
 - 豚バラ肉を広げて塩・こしょうを軽くふり、大根、人参、オクラをそれぞれの豚肉に置いてぴったりと巻く。
 - 鍋にごま油を引き、豚肉の巻き終わりを下にして並べる。
 - 八幡巻きを回しながら焼き、豚肉に火が通ったら、混ぜておいたたれを入れて八幡巻きに絡める。
 - 八幡巻きの粗熱がとれたら、1 本を3つに切る。(大根の白、人参の紅、オクラの緑が見えるように飾る)
- 七草出汁がゆ
 - 出汁を温め白飯を入れて弱火で煮る。出汁を注ぎ足しながら白飯が柔らかくなったら、フリーズドライの七草を入れて少し煮る。

