

# 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

RY1007

メニュー名

舞米豚のそばパイ包み～つや姫とだだちゃ豆のリゾットソース～



学校名/氏名

山形県立山辺高等学校	3年
I.K	

PR文

感謝の気持ちを届けよう～私からのメッセージ～  
私は地元で感謝を伝えたいと思いこのレシピを考えました。地元の食材の良さを引き出しメイン、ソース、付け合わせのすべてで山形を感じてその食材に感謝が伝えられるレシピを作りました。盛り付けにもこだわり食べたいと見ただけで思ってもらえるようにしました。

調理時間

85分

材料	作り方
舞米豚ロースブロック 200g 青菜漬け 40g 玉ねぎ 30g 舞茸 100g ニンニク 1片 冷凍パイシート 2枚 卵黄 20g オリーブオイル 5g 塩 2g 胡椒 5g  そば粉 20g 塩 1g 卵 1個 牛乳 100g  つや姫 10g だだちゃ豆 30g コンソメ 200ml 塩 1g～3g(味を見て) バター 5g  * 山形セルリー 60g * かぼちゃ 16g * パプリカ 20g * カリフラワー 30g * 舟形マッシュルーム 10g * 塩 2g * 胡椒 2g * オリーブオイル 15g * レモン汁 3g	①そばクレープを作る (1)そば粉、塩、卵、牛乳を入れ混ぜ合わせる (2)フライパンで薄焼き焼く→冷やす ②ニンニクをみじん切り、玉ねぎを薄切りにしてオリーブオイルで炒める ③玉ねぎが透き通ってきたら細切りにした舞茸を加え舞茸に火が入るまで炒める→冷やす ④豚肉に塩胡椒して表面だけ焼く→冷やす ⑤パイシートをのばしそばクレープ→青菜漬け→③→④の順に乗せパイシートで巻く ⑥* これがついているものは付け合わせにする (1)山形セルリーは15cmの長さに切る (2)かぼちゃは4cmの長さのものを薄切り (3)パプリカは細めの三角形に切る (4)カリフラワーは房に切って酢の入ったお湯で3分ぐらいゆでる。その後水につけておく (5)舟形マッシュルームは四等分に切る (6)(1)～(5)をホイルの中に入れ塩、胡椒、オリーブオイル、レモン汁を入れアルミホイルでふたをする ⑦オーブンを250度で予熱しておく ⑧⑤と⑥と一緒に⑦に入れる→30分焼く⑥をとってプラスで200度に温度を落として10分間加熱する ⑨リゾットソースを作る (1)つや姫をバターでいため米が温まったらコンソメを入れながらリゾットを作る (2)リゾットができたなら塩で味を調える ⑩盛り付けをする

