

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

RY1017

メニュー名

～大切な人と大切な時間を～ おこわとサーモンのおあげ包み



学校名/氏名

野田鎌田学園杉並高等専修学校

2 年

W.S

PR 文

私が感謝したい人は母です。学校行事等で忙しくなり、母とは一緒に食事をする機会が減りました。いつも忙しく仕事をしている母の健康を考え、ストレスを和らげる効果のある茗荷、ポリポリとした食感のたくあん、食感が楽しいもち米を使用したことがポイントです。同じ食卓で、楽しい時間を過ごせる料理に仕上げました。

調理時間

90 分

材料

おこわ
もち米 1.5 カップ、ささげ
25g、茹で汁 190 cc、
たくあん
茗荷酢漬け
油揚げ
出汁 200cc、砂糖 45g、醬
油大 3、みりん大 2
サーモン
調味液(生姜すりおろし、
醤油大 2、みりん大 1、砂糖
小 2)
胡瓜
いりごま

作り方

- ①もち米を洗い、浸水する。
- ②ささげを水洗いし、弱火 10～12 分煮る。茹でこぼし、柔らかくなるまで煮る。
- ③サーモンを薄く切り、調味液につけておく。
- ④胡瓜を飾り切りする。
- ⑤ささげが煮えたら、ささげをざるにとり、茹で汁も取っておく。
- ⑥圧力鍋にもち米、茹で汁を 10 分加熱、15 分放置する。
- ⑦油揚げを油抜きし、半分に切り、煮汁でコトコト汁気がなくなるまで煮詰める。
- ⑧油揚げが煮あがったら、すぐに冷まし、5 枚は開く、残りは 5 枚は上半分を折り曲げる。
- ⑨炊き上がったお米にささげを混ぜ、二つに分け、たくあんと茗荷をそれぞれ合わせる。
- ⑩上部を折った油揚げには、サーモンを花びらのようにのせて完成。