

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

RY1139

メニュー名

心温まるふるさとの味



学校名/氏名

東京農業大学第一高等学校	2年
M・U	

PR文

最近足腰の調子が悪く、なかなか故郷に帰れていない祖父母に、二人の故郷である兵庫県の郷土料理とふめしと粕汁を食べて、少しでも故郷に帰った気持ちになってほしくて作りました。
また二人にはいつまでも元気であってほしいので、酒粕や塩麴、おからなど栄養豊富な発酵食品や大豆製品を料理に積極的に取り入れました。

調理時間

90分

材料	作り方
<p>①とふめし 米(1合) 油揚げ(1/2枚) 酒(小匙2) 出汁醤油(大匙4) 木綿豆腐(200g) 人参(小1本) サバの水煮缶(200g) ごま油(少々)</p> <p>②粕汁 大根(100g) 人参(1/2本) こんにゃく(1/3枚) 油揚げ(1/2枚) 和風顆粒だし(8g) 酒粕(大匙4) 油揚げ(1/2枚) 酒粕(大匙4) だし醤油(大匙1) 酒(小匙1) 青ネギ(適量)</p> <p>③鮭の塩麴焼き 鮭の切り身(2切れ) 塩麴(大匙1) 大葉(4~6枚) 大根おろし(小匙1) サラダ油(少々)</p> <p>④おからの和え物 おから(60g) 小松菜(1/2わ) 人参(1/3本) 酒(大匙1) だし醤油(大匙1) みりん(大匙1/2) 水(カップ1/3)</p>	<p>①とふめし 1. ご飯を炊く 2. 人参は千切りし、油揚げは短冊切りにする 3. 木綿豆腐をよくゆでて軽く水を切る 4. 弱火にした小鍋に油をひき、そこに人参と油揚げを入れ炒める 5. 人参が柔らかくなったら豆腐と鯖缶(汁ごと)を入れ豆腐をつぶしながら炒める(※豆腐がボロボロにならないように気を付ける) さらにだし醤油、酒も加え煮汁がなくなるまで炒り煮をする 6. ご飯が炊けたら炊飯器に5の具材を入れてよく混ぜあわせたら完成</p> <p>②粕汁 1. 大根と人参の皮をむく 2. 大根、人参、こんにゃく、油揚げをそれぞれ拍子切りにする 3. 鍋に水を入れ、そこに和風顆粒だし、酒も入れる また硬くならないように大根と人参も入れしばらく煮込む 4. よく煮込めたら油揚げとこんにゃく、だし醤油を入れる 5. 別のお椀に鍋の出汁をお玉一杯分取り出し、そこに酒粕と白みそを入れ溶けるまで混ぜる 6. 溶けた4を鍋に入れよく混ぜる 7. 最後にお椀に盛り付け青ネギを適量かけて完成</p> <p>③鮭の塩麴焼き 1. 鮭の水気をキッチンペーパーでふき取る 2. 保存袋に鮭の切り身と塩麴大匙1を入れ、よく揉みこんだら30分以上冷蔵庫に入れる 3. 弱火で熱したフライパンに油をひき、そこに鮭を入れて焼く(※皮目を下にする) 焼き色がつくまで焼いたら、裏に返してもう片面にも焼き目がつくように焼く 4. 皿に大根おろしを添え、大葉と一緒に鮭を盛り付けて完成</p> <p>④おからの和え物 1. おからを耐熱皿に広げ、軽く水気が飛ぶように電子レンジで600w2分程加熱する 2. 小松菜は茎を1cm程の長さに切り、葉は縦に4等分した後1cm程の長さに切る 人参は皮をむき、千切りにする 3. 鍋に水、だし醤油、酒、みりんを加えそこに人参を加え煮立たせる 4. 人参が柔らかくなりある程度煮立ったら小松菜の茎と葉を加えて混ぜ、さらに煮立たせる 5. 野菜がしんなりしたらおからを加えて混ぜ、汁気がなくなるまで煮立たせたら完成</p>