

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

RY1290

メニュー名

自然をサンド！宮城の味覚たっぷり御釜パイ



学校名/氏名

宮城県泉館山高等学校	1年
Y・N	

PR文

野菜が苦手な弟におやつ感覚で野菜を沢山食べてもらえるように、蔵王山の御釜をイメージした野菜たっぷりのピザパイを考案しました。仙台雪菜をふんだんに練りこんだ生地で挟んだ宮城県産サーモンとホワイトソースのkokoroにゆず味噌と菜の花のほろ苦さが程よいアクセントです。三陸わかめの素揚げが御釜パイを引き立てます。

調理時間

80分

材料	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・1 雪菜のパイ生地 強力粉(120g) 小麦粉(120g) 粉チーズ(大さじ3) 塩(小さじ1) 雪菜(6房)(葉部分のみ) バター(130g) ・2 サーモンのバターソース 小麦粉適量 サーモン(200g) バター(30g) 白ワイン(小さじ2) 塩コショウ(少々) ・3 ホワイトソース 玉ねぎ(1個) ★牛乳(200ml) ★バター(60g) ★コンソメ(小さじ1) ★白ワイン(大さじ1) ★塩コショウ(少々) ★小麦粉(大さじ1) ・4 ゆず味噌 柚子(1個)(皮のみ) 砂糖(大さじ1) 仙台味噌(大さじ1) みりん(大さじ1) ・5 菜の花の塩ゆで 菜の花(20g) 白だし(適量) 塩(適量) ・6 わかめの素揚げ サラダ油(150cc) わかめ(10g) 米粉(適量) ・スライスチーズ(4枚) ・パルメザンチーズ(20g) 	<ol style="list-style-type: none"> 1 ①バターは板状に伸ばして冷凍する ②雪菜を茹で、葉の部分のみを液状になるまでフードプロセッサーにかけた後、冷蔵庫で冷やしておく ③強力粉・小麦粉・粉チーズをフードプロセッサーで細かくする ④②③をボウルで混ぜてまとまるまでこねた後、冷蔵庫で1時間ほど冷やす ⑤生地の上に①を重ね、一緒に麺棒で伸ばす ある程度伸ばしたら3つ折りして冷蔵庫で30分冷やす ⑥伸ばす→3つ折り→冷蔵庫の流しを2回行う ⑦生地を厚さ1cm程度になるまで伸ばし、クッキングペーパーの型を用いて三日月形の生地を6つ切り取る ⑧200℃に予熱しておいたオーブンで15分焼き、180℃足りなかった場合は随時分数を足す 2 ①熱したフライパンにのせたバターが溶けたところで、小麦粉をまぶしたサーモンを弱火で熱す ②白ワインと塩コショウを全体にまぶし、サーモンの色が変わらない内に皿に移す ③1口サイズに切る 3 ①小鍋に玉ねぎのみじん切りをいためて、★を全て混ぜたものを移し、粉が全て溶けたところで弱火でじっくり煮る ②とろみがついてきたところで火を止め、塩コショウ・コンソメで味を整える 4 ①柚子の皮をピーラーを使って薄く剥く ②調味料と柚子の皮を全て混ぜる 5 ①菜の花を塩ゆでする ②白だしで和える 6 ①小鍋にサラダ油を注ぎ、熱する ②わかめに米粉をよく絡め、①で揚げる ③あまり長い時間揚げず、緑色が鮮やかになった程度で引き上げる 7 下からパイ生地→ホワイトソース→サーモン→パイ生地→スライスチーズ→菜の花→サーモン→パイ生地の順に重ね、1番上に粉チーズを振りかける 8 パイの前にホワイトソースを適量垂らし中心にゆず味噌と柚子をのせる 9 小さな容器にわかめの素揚げを盛り、パイのそばに添える 10 完成！

