

# 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

RY1261

メニュー名

カリフラワームースのフォンダン風サーモン包み蒸し 麴スープ仕立て 五穀米チップス添え



学校名/氏名

三輪田学園高等学校	2年
Y・M	

PR文

父は最近クリニックを開院し日々忙しいです。父が毎日元気に働くため五感で楽しみ、五大栄養素をバランス良く含む健康的な料理を提案します。糖質オフ食品は健康的ではありますが美味しさには欠けると思い、見た目の華やかさから精神的にも健康になれるこの料理は開院のお祝いの気持ちと応援の気持ちを後押しする一品です。

調理時間

90分

材料	作り方
<p>サーモン(70~80g)</p> <p>□ムース カリフラワー(100g) 玉ねぎ(1/4個) 生クリーム(100ml) ゼラチン(4g) 水(100ml) コンソメ(小1) バター(5g)</p> <p>□麴スープ 牛乳(200cc) 味噌(大1/2) 小麦粉(大1/2) だしの素(小1/2) 塩麴(小1/2) バター(5g)</p> <p>□五穀米チップス 五穀米(炊いたもの) (25g) 粉チーズ(小1/2) ハーブソルト(小1/4) ブラックペッパー(少々)</p> <p>□飾り じゃがいも(一個) バター(5g) 牛乳(大1) 塩胡椒(少々)</p> <p>スナップエンドウ(1本) ヤングコーン(1本) 紫大根(少々) 赤パプリカ(少々) クレソン(少々)</p>	<p>準備: 飾り用のスナップエンドウとヤングコーンは茹でておき、薄切りにした紫大根は焼き目が付くまで焼いておく。また、じゃがいもを茹でマッシャーで潰し、バターと牛乳を混ぜ、塩胡椒で味を整える。</p> <p>①玉ねぎを千切りにし、バターを溶かした鍋で玉ねぎが透明になるまで中火で炒める。</p> <p>②一口サイズに切ったカリフラワーと水、コンソメを①に入れ、カリフラワーが柔らかくなるまで煮る。その後、温かいうちにゼラチンを溶かし入れる。</p> <p>③②をミキサーにかけ、滑らかなペースト状になるまで攪拌する。生クリームを氷水で冷やしながら6分立てにし、ペースト状にしたカリフラワーに加え、混ぜ、2時間ほど冷蔵庫で冷やす。(通常の冷蔵庫の場合)→ムース完成</p> <p>④カップにラップを引き、サーモンを隙間のないように敷き詰める。その中に③のムースを入れ、サーモンで包むように折りたたむ。ラップの上部をつまみ固く閉める。</p> <p>⑤④を蒸し器に入れ、中火で7分程蒸す。</p> <p>⑥次に麴スープ作り 牛乳を600Wで1分温め、味噌、小麦粉、だしの素、塩麴、バターを入れた耐熱容器と混ぜ合わせる。600Wで4分程加熱する。</p> <p>⑦五穀米チップス ボールに炊いた五穀米と粉チーズ、ハーブソルト、ブラックペッパーを入れ、軽く潰しながら粘り気が出るまで混ぜる。</p> <p>⑧クッキングシートに丸めた⑦を乗せ、クッキングシートを被せる。直径約5cmになるまで、手のひらで押す。</p> <p>⑨上のクッキングシートを取り、600Wで2分程加熱し、裏返して再度、上のクッキングシートを取り、600Wで30秒程加熱する。</p> <p>⑩お皿に⑤のつまみを下にし、その上にマッシュポテト、⑨の五穀米チップスを乗せる。 麴スープを周りに流し入れ、飾り用の野菜をトッピングして完成。</p>