

第5回 食糧学院 高校生レシピコンテスト 応募用紙

メニュー名

カジキ娘から感謝を込めて♡

氏名:

早川 恵

PR文(200字以内)

～感謝の気持ちを届けよう～

この2年間、新しい食文化のブランド化と経済復興を目的に開催されているカジキグルメコンテストへ参加(V2)しました。

多くの皆様に大変お世話になりました。また、この活動を通じ、食の大切さ、難しさとともに無限の可能性を確信し、私は食のスペシャリストを目指し進学します。

溢れる感謝を込め、カジキをメイン食材とし、いわきハワイアン文化とコラボしたレシピを考案しました。おじさま方が素敵な笑顔になりますように♡



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント
●salad		
パプリカ	15g	①野菜を食べやすい大きさに切り、水を切る。 ②サーモンを薄切りにし、ふり塩をしておく。(5分) ③カジキを一口大に切り、ふり塩をしておく(10分)。表面の液体をふき取り、胡椒少々。 ④③をのりで巻き、小麦粉・卵・アーモンドスライスの順に衣をつけ、180℃で3分揚げる。 ⑤ボールに【A】を混ぜ、塩胡椒で味を調える。 ⑥⑤に①②③の順に入れ、よく混ぜる。(④は絡む程度)皿へ盛り付ける。
ミニトマト	30g	
レタス	15g	
レッドオニオン	15g	
サーモン	20g	
アヒ(カジキ)	30g	
のり	5g	
アーモンドスライス	20g	
塩・胡椒	少々	
揚げ油	適量	
小麦粉	適量	
卵	適量	
バジルソース	小さじ1	
オリーブオイル	【A】 小さじ1	
レモン(果汁)	小さじ1	
●ガーリックシュリンプ Iwakiバージョン		
カジキ	30g	①カジキを一口大に切り、ふり塩をしておく(10分)。表面の液体をふき取り、胡椒少々。 ②パプリカを角切りにする。枝豆を塩ゆでし、さやを取り除く。 ③フライパンを熱し、①とエビ・にんにくの順に炒め、白ワインでフランベする。 ④③へパプリカ・枝豆の順に入れ、軽く炒める。皿へ盛り付ける。
枝豆	20g	
エビ(むき海老)	30g	
パプリカ	30g	
にんにく	10g	
白ワイン	30g	
塩・胡椒	少々	
オリーブオイル	大さじ1	
●カジチキライス		
IwakiRaiki(米)	160g	①カジキ(さく)をスジから削ぎ落とす。 ふり塩をしておく(10分)キッチンペーパーにのせ、水分をきっておく。 ②鶏肉をそぎ切りにし、軽く塩をふる。大きさはカジキと揃える。 ③内がまに米、①、②、塩、鶏ガラスープ、生姜大さじ1を入れ、スイッチオン。 ④③が炊きあがったら、酒をふりかけ、生姜の残り(大さじ2)、青ネギを手早く混ぜ、完成。 ※カジキの下処理 海水濃度の塩水で解凍。解凍後酢水でしめ、脱水(臭みが消え、カジキの香りと旨みが凝縮される)
カジキ	30g	
鶏肉(ささみ)	30g	
酒	大さじ1	
塩	小さじ1/2	
鶏ガラスープ	230cc	
生姜(すりおろし)	大さじ3	
青ネギ	2本	