

第9回 食糧学院 東日本高校生レシピコンテスト 応募用紙

管理番号

33

メニュー名

スパイス香るとろーり豆乳のホウレンソウ麺

学校名/氏名

静岡県立伊豆中央高等学校

I・E



PR文

麺には、ホウレンソウが入っていてとても美味しいです。また、スープは豆乳のうまみと、コリアンダーのさわやかな香りが入ったとろりとした濃厚なスープになっています。野菜はクミンと炒めたのでスープと合わせたときにクミンの香りも混じってさらに美味しくなりました。私は麺料理が大好きなので今回の料理を作るときとてもワクワクしながら作っていました。

調理時間

80 分

※調理時間は2名分を作る合計の調理時間

工程名	材料・分量	作り方と調理のポイント
1 麺の生地を作る	薄力粉 (70g) 強力粉 (70g) ホウレンソウ (35g) 卵 (1/2 個) オリーブオイル(ピュア) (大さじ 1/2) 水 (70g - (茹でたホウレンソウのg + 卵のg + オリーブオイルのg) の量)	①ホウレン草を塩茹でして荒く刻み、卵・オリーブオイルと一緒にミキサーに入れ、70gに足りない分の水を足してミキサーにかける。 ②滑らかになった①を、薄力粉と強力粉が入ったフードプロセッサー(パン捏ね用の物)に入れ、まとまるまでこねる。 ③②がまとまったら取り出し、手で捏ねながら丸めてラップに包んでおく。
2 肉をゆでる	鶏モモ肉 (140g) 塩 (少々) こしょう(少々)	①肉を平らになるように広げる。 ②フォークで肉に穴をあけ、塩、こしょうをまぶし下味をつける。 ③ラップを拵げその上に肉を置き、皮が上になるようにラップで棒状に巻いていく。左右のラップをねじって、ビニール袋に入れたら空気を抜いて縛っておく。 ⑤沸騰させておいた鍋の底に皿を入れ(直接ビニール袋を鍋に当てない為)その上に③を入れ、蓋をして10分間茹でる。 ⑥10分たったら火を止めて工程4まで鍋の中でそのまましておく。
3 具(野菜)の準備	ニンジン (20g) もやし(50g) キャベツ (50g) クミンシード (2cc) 塩 (少々)	①ニンジンはいちょう切り、キャベツは色紙切りにする。オリーブオイルを敷いたフライパンでニンジンから炒め、キャベツ・もやしを加え、クミンシード、塩、こしょうも入れて炒める。炒め終わったら容器に移す。 ②ミニトマトは十字に切り込みを入れ工程4までおいておく。 ③根深ネギは白髪ねぎにしておく。

		こしょう (少々) オリーブオイル(ピュア) (適量) ミニトマト (4 個) 根深ネギ(白い部分) (5 センチ)	
4	スープを作る	水 (300 ml) 豆乳 (300 ml) 鶏がらスープの素 (大さじ 1) コリアンダー (1cc) ナンプラー (小さじ 2 分の 1) 塩 (1cc) 砂糖 (少々) 鶏肉汁 (工程 2 でゆでた肉の汁) 薄力粉 (大さじ 1) 水 (大さじ 1 と 2 分の 1) (工程 3 のミニトマト 4 個)	①水 300 ml を鍋で沸騰させ、工程 3 で切り込みを入れたミニトマトを湯むきする。 ②①の湯に豆乳、鶏がらスープの素、コリアンダー、ナンプラー、塩、砂糖を入れスープを作る。また、工程 2 で茹でた鶏肉の袋を開け、中の肉汁をスープに加える。薄力粉を水で溶かしたものも加えとろみをつける。
5	麺を作って茹でる	工程 1 で作った麺の生地 強力粉(打ち粉) (適量)	①パスタマシーンで麺の生地から平麺を作り、強力粉をまぶす。 ②鍋に湯を沸かし麺を入れて再沸騰後 10 分間茹でる。茹で終わったら水冷して水を切る。
6	盛り付け	茹でた鶏モモ肉 (約 100g) 炒めた野菜 (約 120g) 白髪ねぎ (5 センチ分) 湯むきされたミニトマト (4 個) 茹で終えた麺 (約 200g) スープ (約 500g) ラー油 (少々)	①ゆで終えた鶏モモ肉を 6 等分の輪切りにする。 ②器に熱湯で温めなおした麺、スープを入れた後に、中央に炒めた野菜を盛り、そこに鶏肉 3 枚、ミニトマト 2 個を飾り、盛った野菜の上に白髪ねぎをのせ、最後にラー油を少しかけて完成。
7			
8			
9			
10			