

# 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

25

メニュー名

世界を旅する大人様ランチ

学校名/氏名

北海道札幌国際情報高等学校

K・M



PR文

春から大学に進学し実家を出るのでこれを機に今まで育ててくれた母に感謝をしたいと思い、母の好きな旅行を料理でプレゼントしたいと考えました。

メニューは母が以前行きたいと話していたスペイン、フランス、ギリシャからバランスと栄養、彩り、コストパフォーマンスを考えてガスパチョ、ガレット、ムサカを選びました。味に一体感を持たせ次の一口が食べたくなるように調味料を微調整したのがポイントです。

調理時間

90 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 ガレット	そば粉(60g) 水(180cc) ハム(2枚) スライスチーズ(2枚) 卵(2個) ピザ用チーズ(150g) 塩(少々) ベビーリーフ オリーブオイル(大さじ5) ポン酢(大さじ3)	①そば粉に水と塩を加え泡立て器でダマがなくなるまで混ぜる。 ②フライパンを中火で熱しオリーブオイルを薄くひく。 ③フライパンに①を流し込み薄く広げる。 ④中央にハムとスライスチーズと卵を乗せる。 ⑤弱火にし、蓋をして2分、蓋を開けて2分焼く。 ⑥四つ角を折り、皿に盛る。 ⑦ベビーリーフを乗せる。
2 ムサカ	なす(1本) じゃがいも(1個) ピザ用チーズ(適量) プレーンヨーグルト(大さじ5)、 生クリーム(大さじ1強) ホールトマト缶(1/2個(もう半分はガスパチョに使う)) 牛ひき肉(80g) 玉ねぎ(1/4個) オリーブオイル(適量)	①茄子を輪切りにしオリーブオイルをひいたフライパンで焼く。 ②じゃがいもをラップに包みレンジで1分半温める。 ③じゃがいもを輪切りにする。 ④フライパンにオリーブオイルを敷き、ひき肉と玉ねぎを炒める。 ⑤④にトマト缶、コンソメ、砂糖、ローリエ、赤ワインを加え中火で5分煮つめる。 ⑥ボウルに生クリームとヨーグルトを混ぜ合わせておく。 ⑦容器にオリーブオイルを薄く塗り、じゃがいも、⑤、なす、⑥の順番で乗せ、上にピザ用チーズをかける。 ⑧200℃に予熱したオーブンで15分焼く。 ⑨バジルを振りかける。

		にんにく(1/2 片(もう半分はガスパチョに使う)) ローリエ(1 枚) コンソメ(小さじ 1) 砂糖(小さじ 1/2) 赤ワイン(大さじ 1) 乾燥バジル(少々)	
3	ガスパチョ	きゅうり(1/2 本) トマト(1 個) ホールトマト(1/2(もう半分はムサカに使う)) 玉ねぎ(1/8 個) 水(50cc) 白ワインビネガー(小さじ 1) オリーブオイル(大さじ 1) 塩(少々) 砂糖(少々) にんにく(1/2 片(もう半分はムサカに使う))	①きゅうりとトマトを一口大に切り、1 片分はみじん切りして取っておく。 ②玉ねぎを一口大に切る。 ③①(避けた分以外)と②をミキサーに入れ、トマト缶と水、オリーブオイル、白ワインビネガー、塩、砂糖、にんにくを入れミキサーにかける。 ④③をグラスに盛り、とっておいた①を飾る。
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			