

第10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 RY1051

メニュー名

ぱんぷきんれあちーず ～Smiling like a star～

学校名/氏名

茨城県立水戸農業高等学校

W・K



PR文

私は農業高校で野菜の栽培を通して、「畑から食卓まで」をモットーにスイーツづくりをしています。コロナ禍で頑張ってくれている医療従事者の方へ感謝の気持ちを込めた免疫カアップの野菜スイーツを作りました。カボチャと小豆は免疫カアップの効果があり、オレンジやレモン・柚子はビタミンCを摂取することが出来ます。また、ナッツには抗酸化作用と疲労回復の効果もあるので、これを食べると少しでも健康かつ笑顔になっていただけたら嬉しいです。このスイーツはナッツ・柚子・飴細工、食べる場所によって様々な味を楽しめるのも一つのポイントで

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 カボチャのレアチーズケーキ	カボチャ (70g) クリームチーズ (50g) 生クリーム (50g) 砂糖 (15g) はちみつ (3g) ゼラチン (3g) 水 (大さじ 1)	①カボチャの皮を取り、ボウルに入れ電子レンジで5分加熱する。 ②①のカボチャをペースト状にする。 ③クリームチーズに砂糖を加えよく混ぜる。 (混ぜにくい場合は、電子レンジで20秒程加熱すると混ぜやすくなる。) ④③に①を加えてよく混ぜる。 ⑤④に生クリームとはちみつを加えてよく混ぜる。 (生クリームは2回に分けて加える。) ⑥ふやかしておいたゼラチンを加えてよく混ぜたら、型に流し込み冷凍庫に入れて固める。
2 パイ	冷凍パイシート (2枚)	①冷凍パイシートを伸ばす。 ②レアチーズの型に合わせてパイシートをくり抜く。 (丸い型2枚、真ん中をくり抜いたドーナツ型2枚、計4枚) ③180℃のオーブンで11分焼く。 ④焼きあがったら真ん中をくぼませ、オーブンから取り出して冷ましておく。
3 カボチャのペースト	カボチャ (100g) オレンジ (2分の1個) レモン汁 (小さじ 1)	①カボチャの皮を取り、電子レンジで5分加熱する。 ②カボチャのペーストを作る。 ③②に絞ったオレンジ果汁とレモン汁を加えて混ぜ、少し加熱する。 ④粗熱が取れたら絞り袋に入れて冷蔵庫で冷やしておく。
4 小豆の生クリーム	小豆 (30g) 砂糖 (30g) 生クリーム (40ml)	(下準備) ①小豆に砂糖を加えて煮詰め、粒あんを作っておく。 ①生クリームを7～8分立てに泡立てる。 ②下準備で作っておいた粒あんを①に加えて混ぜる。

5	ナパージュ	ゼラチン(5g) 砂糖(20g) 水(80ml)	①水にゼラチンと砂糖を加えて混ぜる。 ②電子レンジで30秒加熱する。 ③人肌程度に冷ましておく。
6	飴細工	砂糖(100g) 水(30g)	①砂糖に水を加えて加熱する。 ②きつね色になる一歩手前で火を止め鍋を氷水につける。 ③スプーンですくい、細い糸ができればクッキングシートの上に網模様になるように垂らす。
7	カボチャチップ	砂糖(100g) 水(30g)	①薄くスライスしたカボチャを軽く湯通しする。 ②水気をよく切る。 ③電子レンジで30秒加熱する。 ④裏返して様子を見ながら更に30秒加熱する。 ⑤カリッとしていれば出来上がり。
8	組み立て	ナパージュをかけたカボチャ のレアチーズ パイ カボチャのペースト 小豆の生クリーム カボチャチップ 飴細工 ナッツ(適量) 柚子の皮(適量) ミントの葉(お好みで)	①パイの上に小豆の生クリームを塗る。 ②①の上にカボチャのペーストをしぼる。 ③②の上にナパージュをかけたカボチャのレアチーズをのせる。 ④最後に飴細工・ナッツ・柚子の皮・ミントの葉を飾る。
9			
10			