

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
SY1224

メニュー名

ピリッとシビれる鮭とばチャーハンのキムチあんかけ

学校名/氏名

東京都立忍岡高等学校

I・Y



PR文

いつも家族を支えてくれる母の大好きな中華料理を作りました。乳酸菌やカプサイシンなどが含まれ、免疫細胞の活動を活発にするキムチと免疫力向上を助ける成分を多く含むにんにくを使って免疫カアップを意識しました。青森出身で小さい頃から食べている鮭とばを加え、ご飯にその旨味がまわってほのかに香ります。トマトの薔薇で感謝を表現し、かまぼこの孔雀で羽を伸ばして欲しいという気持ちを込めて飾りました。

調理時間

70 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 キムチあん	白菜キムチ(200g) だし汁(500ml) 酒(大さじ1) みりん(大さじ1) 醤油(小さじ2) 片栗粉(適量) 水(片栗粉の2倍)	キムチ…粗めのみじん切り。 ①水溶き片栗粉以外を小鍋に入れて煮詰める。 ②水溶き片栗粉をとろみの様子を見ながら加え混ぜる。 ③欲しいとろみの手前で加熱をやめる。 ④盛り付け時に再沸騰させる。
2 鮭とばチャーハン	ごはん(400g) 鮭とば(60g) ほうれん草(50g) 鶏卵(2個) にんにく(15g) ごま油(大さじ2) 花椒(適量) 塩(適量)	鮭とば…皮をむき、水につけておく。粗めのみじん切り。 ほうれん草…洗って、水をつけた状態でラップをし、電子レンジ600w20秒。にんにく…みじん切り。 花椒…いい香りがするまで粗めにすりつぶす。 ①フライパンでごま油を熱し、にんにくを入れ香りが出るまで炒める。 ②鮭とば、ほうれん草の順で炒め、卵を溶き入れて凝固する前にごはんを入れる。全体に卵が回るように混ぜ炒める。 ③鮭とばのつけ汁を小さじ2入れて、フライパンに軽く押し付け水分を飛ばす。 ④花椒、塩で味を調える。⑤丸いお椀を型にして、お湯で温めたお皿に盛り付ける。
3 トマトの薔薇	トマト(1個)	①縦に半分になり、ヘタを取る。 ②ヘタ側から1ミリ程の厚さの薄切りにし両端は取っておく。 ③包丁と手で段々の線になるように広げていく。 ④背の低い方からくるくと優しく巻いていく。強くやりすぎると崩れる原因となる。

4	かまぼこの孔雀	かまぼこ(20g)	①8ミリ幅に切る。 ②板側5ミリを残して、2~3ミリの切り込みを入れる。 ③切れ込み部分を爪楊枝で巻いていく。手袋をつけて行う。
5			
6			
7			
8			
9			
10			