

# 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  
SY1368

メニュー名

ピカピカ1番出汁で作る彩り野菜の寒天寄せ

学校名/氏名

私立東京農業大学第一高等学校

A・M



PR文

小さい頃から沢山遊んでくれて、頼りにしている兄に感謝を込めて作りました。大学生の兄は、コロナ禍で大学生生活の楽しみの1つだったサークル活動が出来ていない状況なので、「少しでも将来の見通しが良くなるように」と願いを込めて沢山の穴があいていることで縁起が良いと言われるレンコンを1番上に乗せました。また、ビタミンCがたっぷり含まれる柚子を使う事で風邪予防もできるレシピに仕上げました。

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 1番出汁	日高昆布カット(1本) かつお節(5g) 水(230ml)	①鍋に水と昆布を全て入れて、30分程度浸す。(この時に昆布をカットしておくとう味が良く出る。) ②中火にかけ、沸騰する直前に昆布を取り出す。 ③昆布を取り出した汁を沸騰させ、かつお節を全て入れる。 ④すぐに火を止め、かつお節が沈むのを待つ。 ⑤かつお節を布等でこす。
2 レンコンの下茹で	レンコン(15g) 水(適量) 酢(適量)	①レンコンをよく洗い、皮を剥く。 ②スライサーでレンコンを薄く切る。 ③酢水が入ったボウルに薄くスライスしたレンコンを入れ、5分浸してアク抜きをし、ザルにあげる。 ④沸騰したお湯に入れて2分程度茹でる。 ⑤茹で上がったならザルにあげ、そのまま冷ます。
3 ブロccoliの下茹で	ブロッコリー(20g) 水(適量) 塩(ティースプーン1杯程度)	①ブロッコリーの房を一口よりも小さめに切る。 ②鍋に湯を沸かし、ティースプーン1杯ぶんの塩を加え、そこにブロッコリーを入れて2分茹でる。 ③茹で上がったならザルにあげてそのまま冷ます。 (このとき、水に入れて冷ますと食べるときに水っぽくなってしまいますので注意。)
4 パプリカの下茹で	パプリカ(小の半分) 水(適量) 塩(適量)	①パプリカの種を取り、小さくカットする。 ②鍋に湯を沸かし、沸騰したら少量の塩を加えてそこにパプリカを入れて1~2分茹でる。 ③茹で上がったパプリカはザルにあげてそのまま冷ます。
5 ミントマトを切る	ミニトマト(2個)	①ミニトマトのヘタを取り、水でよく洗う ②4等分に切る

6	寒天作り	ゼライス(5g) 工程 1 でとった出汁(230ml)	①工程 1 でとった出汁を中火で温め、ゼライス(5g)を加えて溶かしきる。 (この時、沸騰しないように気をつける。80℃が最もゼライスの溶けやすい温度！)
7	仕上げ	ゼライス(5g) 工程 1 でとった出汁(230ml)	①型に工程 2～5 で下準備を済ませた野菜を、彩りを考えながら並べる。 ②そこに工程 6 で作ったゼライス入りのお出汁を流し込み、粗熱を取ってから冷蔵庫で 40 分程度冷やし固める。(ゼライスは時間が経つと固まってくるので、手早く型に流し込む。)
8	盛り付け	柚子(1個)	①柚子を半分に切り、1つは絞り器で絞る。もう一つは輪切りにする。 ②冷やし固めた寒天を型から外す。(この時、数秒お湯につけると綺麗に型から外れる。) ③寒天の上に柚子の輪切りを飾り付けて、搾り汁をかけたら完成！
9			
10			