

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
SY1498

メニュー名

宮城おおさき 祈りの旬菜ごはん

学校名/氏名

私立古川学園高等学校

E・K



PR文

大切な人の幸せを祈りながらつくりました。感謝「ありがとう」は、心を温める作用があります。

体を温め、胃腸の働きを促し、免疫を高めてくれる力のある「旬菜」を選びました。

また、器は約350年の歴史を刻む「鳴子漆器」を継承する若き漆職人さんによるものです。手仕事の温かさを感じてください。

Withコロナ時代、地場野菜でココロもカラダも温める「宮城おおさき祈りの旬菜ごはん」です。

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 春菊とラディッシュの新春サラダ	春菊と温泉たまごのサラダ 春菊 1株 温泉たまご 1個 自家製だし醤油 小さじ2 ラディッシュと甘酒のマリネ ラディッシュ 2個 玉ねぎ 10g 甘酒 大さじ1 米酢 小さじ1 オリーブオイル 小さじ1 塩竈の藻塩 少々	●春菊と温泉たまごのサラダ ①春菊を湯がき、冷水に浸す。水気を絞ってから一口大に切り、だし醤油小さじ1で味付けする。 ②小さなボールに温泉たまごを割り入れて、スプーンでよくほぐし、だし醤油小さじ1で味付けする。 ③器に②の温泉たまごを先に入れて、その上に①の春菊を盛りつけて完成。 ●ラディッシュと甘酒のマリネ ①ラディッシュをよく水洗いし、薄くスライスする。玉ねぎは細かくみじん切りにする。 ②ボールに玉ねぎのみじん切りを入れて、甘酒、藻塩、オリーブオイルを入れて味付けし、味が馴染んだところにス
2 ささ結びとお豆の生きるごはん	ささ結び(米) 1合 青ばた豆(秘伝豆) 30g 油揚げ 20g 甘酒 大さじ1 自家製だし醤油 大さじ1	①ぬるま湯に浸しておいた青ばた豆と、研いだささ結びと一緒に炊く。 ②油揚げを細切りにして、耐熱容器に入れ、だし醤油をかける。ふんわりラップをして1分レンジで加熱する。レンジから取り出し、混ぜて馴染ませ、少し冷めたら甘酒を加える。 ③炊きあがった①と②を混ぜて、器に盛りつけて完成。 *好みに合わせて、生姜の千切りを添えても美味しいです。
3 とろける白菜とお豆富のきのこたっぷりおくずかけ	白菜 2枚 玉ねぎ 1/6個 しいたけ 1個 えのき 1/3株 木綿豆腐 1/4丁 片栗粉 大さじ1	①鍋にお水と登米のだしを入れて、弱火で沸騰させる。 ②白菜を一口大にさいの目に切り、①の鍋に入れて煮る。 ③きのこを薄くスライスし、エノキも一口大に切り、①の鍋に一緒に入れて煮る。 ④玉ねぎをみじん切りにして、木綿豆腐をさいの目に切って、生姜をすりおろしてボールに入れる。だし醤油と片栗粉を加えてよく混ぜる。

	生姜(すりおろし)少々 だし醤油 大さじ 1/2 登米のだし 1包 お水 500cc よっちゃんの生ラー油 少々	⑤鍋の白菜が透明になったころで、登米のだしを取り出し、④を入れる。ざっくりとゆっくりとかき混ぜて、弱火でとろとろになるように煮る。 ⑥器に盛りつけて、よっちゃんの生ラー油をかけて完成。 *
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		