

# 第 11 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 RY1221

メニュー名

2 人の恩師に贈る 2 種のムースケーキ

学校名/氏名

松本第一高等学校



PR 文

中学校時代に食の道を進めてくださった先生と、現在、調理を教えてくださっている 2 人の先生方に向けて作りました。日頃の感謝をムースに込め、体に良いムースになるよう、考えました。ブルーベリーのムースは目の疲れを取ると言われているアントシアニン、ビタミン A を含んでいるので選びました。抹茶のムースは、抹茶に含まれるカテキンや食物繊維によって体調管理の手助けをしたいと思い、入れました。このムースを食べて、先生方が健康に過ごしていただけると嬉しいです。

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 スポンジ	ココア (10g) 薄力粉 (15g) 全粒粉 (10g) 蜂蜜 (10g) 卵 (1 個) 黒糖 (25g) ベーキングパウダー (3g)	① 卵を溶き、黒糖と蜂蜜を入れてハンドミキサーでのの字が描けるようになるまで泡立てる。 ② ココア、薄力粉、全粒粉、ベーキングパウダーを振るいながら入れ、手早く混ぜ合わせる。 ③ クッキングシートを敷いた天板に流し入れる。(ボウルの最後の方に残った生地は、膨らみが悪いので端の方に入れましょう) ④ 大きい泡を消すため、10cm 程の高さから落とす。 ⑤ オーブン 170℃で 15 分加熱。 ⑥ 天板から下ろして冷ます。⑦冷めたらセルクルで形を抜く。1 枚では薄いので 2 枚重ねる。(安定が悪かった場合は、間にホワイトチョコを塗る)
2 ブルーベリームース・抹茶ムース	冷凍ブルーベリー (60g) グラニュー糖 (25g) ルージュ クレーム ド ブルーベリー (小さじ 1) レモン汁 (3g) 抹茶 (3g) 粉ゼラチン (5g) 水 (25g) 大豆ホイップ (80g)	① ブルーベリー、グラニュー糖、レモン汁、ルージュ クレーム ド ブルーベリーをフライパンに入れ、加熱する。沸騰した状態を 10 分保つ。 ② ①をハンドブレンダーでドロドロにする。 ③ ゼラチンを加熱して溶かしておく。溶けたら②に加える。10g 程上にかけておく。 ④ 大豆ホイップを 6 分立てに泡立てる。30g はブルーベリームースに使い、50g は抹茶ムースに使う。 ⑤ ④をヘラで一掬い③に入れてよく混ぜ、混ぜたらブルーベリー分の④全体に入れて、よく混ぜる。 ⑥ 抹茶分の④に抹茶パウダーを入れ、よく混ぜ、ゼラチンを加えて混ぜる。 ⑦ どちらもスポンジをくり抜いたセルクルに入れて冷蔵庫と冷凍庫で冷やし固める。ブルーベリームースの方は少し冷やしたら上にとっておいた③を上にかける。

3	レモンと金柑の蜂蜜煮	レモン(輪切り2枚) 金柑(1個) グラニュー糖(25g) 蜂蜜(25g)	① レモンと金柑を輪切りにする。 ② ②全体にグラニュー糖をまぶし、フライパンに並べて蜂蜜をかける。10分加熱する。
4	仕上げ	チョコレート(50g) いちご(1個) ブルーベリー(2粒) 木苺(2粒) ホワイトチョコレート(10g)	① チョコレートは小さめなポリ袋に入れ、湯煎で溶かす。 ② 溶けたら周りの水分を拭き取り、下の端を片方切ってそこから絞り出すようにして盛り付け皿に絵を描く。 ③ ホワイトチョコレートも溶かし、抹茶ムースの上に乗せ、その上にカットしたいちごを乗せる。ブルーベリーはブルーベリームースの上に乗せる。余ったいちごと、レモン、金柑も盛り付ける。