

第 11 回 食糧学院 高校生レシピコンテスト 応募用紙

管理番号 SY1034

メニュー名

食べさせてあげたかったエビ塩ラーメン

学校名/氏名

東京農業大学第一高等学校



PR 文

亡くなった祖母への感謝の気持ちを込めて作ったエビ塩ラーメンです。祖母はエビとラーメンがとても好きだったのでエビをメインで使ったラーメンを作りました。生きていたら食べさせてあげたかったです。エビを最大限に生かしたものしました。しっかりエビを感じられるラーメンになりました。

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 2 種類の出汁を撮る	① シマエビ(ない場合は赤エビで代用)4尾、水カップ 2 杯半 ② ②こんぶ 8cm、煮干し 10 匹、塩大さじ 4、醤油大さじ 2、みりん大さじ 2、料理酒大さじ 4、水カップ 6、酢 小さじ 2	① エビの殻と頭を煎る。匂いが出てきて、オレンジっぽくなったら水を加えて弱火で 10 分放置。身は、フライパンで焼く。 ②弱火で 10 分放置してる間に別の鍋に塩、醤油、みりん、料理酒、水、酢を入れて強火で塩が溶けるまで茹でる。塩が解けたら昆布と煮干しを入れて火を消して 1 時間放置。
2 焼豚	③豚ヒレブロック 1コ、長ネギ 1 本、にんにくチューブ 5cm、しょうがチューブ 5cm、料理酒大さじ 2、みりん大さじ 2、コショウ少々、ニンニクパウダー少々、ローズマリー 4 枚、オレガノ少々、バジル少々、水カップ 2 分の 1	①、②を放置中全てフライパンに入れて最初強火にして水分がなくなったら弱火にして 30 分放置
3 ゆで卵	④卵 2 こ	卵を沸騰したお湯に 8 分間入れる。 その後殻をむく
4 香味油	⑤赤エビ 4 尾、桜えび(乾燥)12g ⑥長ネギ 2 本、油ひたひたまで	①、②、③を、放置中 4 尾の殻と頭とら桜えび、長ネギ 1 本を細かく⑥もう一本を 3 等分にして切れ目を入れたものを小さい鍋に入れて煎る。香りが出てきてオレンジっぽくなったら油をひたひたまで入れて弱火で 15 分放置。その後こす。こす時に⑥のネギを取り出してからこす。その後越したあとの油に⑥をつけとく。

5	麺を茹でる	⑦麺 2 玉	麺を記載の通り茹でる
6	盛り付け	①②③④⑤⑥⑦ のり	<p>まずでかいお皿に⑤の香味油を大さじ 14 入れてその後、①お玉 3 杯と②の出汁を混ぜる(塩の味が濃かったらお湯を少しずつ入れて調整)それをお皿に入れる。</p> <p>その後⑦の麺を入れて③の焼豚を薄く切って 12 枚ほど入れる。ノリを入れる。①のエビも入れる。④の卵を半分に切って入れる。⑥の長ネギを食べやすいサイズに切って入れる。</p>