

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
SY1128

メニュー名

滝野川パイ

学校名/氏名

東京都立赤羽北桜高等学校



PR文

いつも仕事を頑張っている両親と、サッカーを頑張っている弟を労い、全員で一緒に食べられるパイを作りました。このパイには近所で作られている「滝野川ごぼう」を使ったきんぴらを使用しています。その上にバター醤油で味付けをしたマッシュルームと、近所で作られている「トキワソース」というソースで味付けをした鶏肉をのせることで、食べ応えのあるパイになっています。また、きんぴらの味付けを少し濃くし、赤唐辛子を少し多めに入れることで、食べた時にきんぴらの旨味がしっかりと伝わってくるパイにもなっています。

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 解凍 | 冷凍パイシート(2枚) | 冷凍パイシートを冷凍庫から出して解凍する。 |
| 2 きんぴらごぼう | 滝野川ごぼう(180g)にんじん(60g)ごま油(大さじ1)赤唐辛子(0.8g)白ごま(適量)醤油(大さじ2)味醂(大さじ1・1/2)砂糖(大さじ1) | ①滝野川ごぼうの皮を包丁でごそげ取って、4cm長さの細切りにし、水にさらしてアクを抜く。にんじんはごぼうと同じ4cm長さの細切りにする。②フライパンにごま油と赤唐辛子を入れて中火で熱し、水気を切ったごぼう、にんじんを加えしんなりするまで炒める。③醤油、味醂、砂糖を加え、汁気がなくなるまで5分程度炒め絡め、できたら白ごまをかける。 |
| 3 マッシュルームのバター醤油ソテー | 白マッシュルーム(3個)醤油(大さじ1)バター(10g) | ①白マッシュルームは薄切りにし、バターをあらかじめ溶かしておいたフライパンに入れ、ある程度火が通ったら醤油を入れる。 |
| 4 鶏肉のソース焼き | 鶏肉(90g)トキワソース(大さじ1)油(適量) | ①鶏肉は一口サイズに切り油を敷いたフライパンで焼く。ある程度火が通ったらトキワソースをかける。②少し冷まして、薄めに切っていく。 |
| 5 仕上げ | 1~4までで作ったもの、卵(1個)、ディル(適量) | ①パイシートをパイ皿に入れて余分なところは切り取る。そこにきんぴら、マッシュルーム、鶏肉の順でのせていく。その上に格子状にしたパイシートをのせ蓋をする。②①の縁に余った生地で作った三つ編みをのせて軽くおさえる。③卵と水 少々(分量外)を加え混ぜたものを、ハケで表面に塗っていく。それを200度に予熱したオーブンで、焼き色がつくまで30分程度焼く。焼けたら皿に移してディルを添える。 |