

# 第12回 食糧学院 高校生レシピコンテスト 応募用紙

管理  
番号

SY1010

## メニュー名

想い詰め込みバーガー



## 学校名/氏名

東京農業大学第一高等学校

S・N

## PR文

帰省する度に美味しいご飯を用意して出迎えてくれる愛媛県に住む祖母を思って作りました。祖母はお節や愛媛県名物の焼豚玉子飯やみかん、鯛めしなどを食べさせてくれて、私に食の楽しみと愛媛県の魅力を教えてくれます。私が愛媛県の食べ物について伝えることが祖母への恩返しになると思い、このレシピを考えました。

## 調理時間

85分

※調理時間は2名分を作る合計の調理時間

材料	作り方
<p>『出汁をとる』 花鰹 15g 水 0.5L</p> <p>『みかんご飯を作る』 みかん 1~2個 塩(みかんこすり洗い用) 適量 濃口醤油 大さじ 1/2 酒 大さじ 1/2 塩 ひとつまみ 生姜 2.5g お米 1合</p> <p>『中に挟むものを作る』 鶏肉 200g 蓮根 5cm 卵 2個 サラダ油 適量 (アルミホイル 10cm×2本、2cm×1本)</p> <p>『みかんソースを作る』 みかんの絞り汁(果汁100%ジュース) 100ml 酒 大さじ 1 砂糖 大さじ 1 濃口醤油 大さじ 1 水溶性片栗粉 適量</p> <p>『バンズを作る』 片栗粉 小さじ 2/3 サラダ油 適量</p>	<p>『出汁をとる』 鍋に水を入れて、火にかけて沸騰させる。 沸騰させたら火を止めて、鰹節を入れて鍋底に沈むまで1~2分おく。布巾を敷いたザルで静かにこす。</p> <p>『みかんご飯を作る』 みかんは皮を剥いて横半分に切り、生姜は千切りにする。 炊飯器にお米、鰹出汁、醤油、酒、塩、生姜を加えて、その上にみかんの断面を下にして乗せて炊飯する。 炊き上がったらしゃもじでみかんをほぐしながら混ぜる。</p> <p>『中に挟むものを作る』 鶏肉は横半分に切り、蓮根は1~1.5cmの厚さで輪切りにして4枚作る。 10cmのアルミホイル2本を横が35cmくらいになるように並べ、縦が1cmくらいになるまで三つ折りして、片方の端を反対側の端に入れて輪っかを作る。接続部分には2cm幅のアルミホイルを巻く。 フライパンに油を引く。 鶏肉は中火で表面に色が着くまで焼き、裏返して同じように焼く。 蓮根はシャキシャキ感が残るくらいで、色が着くまで中火で焼く。 卵はアルミホイルの型に油を塗りフライパンに置いて、卵を型に落として焼く。黄身が半熟になったら火を止める。</p> <p>『みかんソースを作る』 フライパンの油を拭いて、みかんの絞り汁、砂糖、酒、濃口醤油を入れて強火で煮込む。 (この時、みかんの絞り汁、砂糖を先に煮詰めると香ばしさが出る。) 煮込んでいる間に鶏肉も入れて一緒に煮詰める。 鶏肉を取り出した後、ほんの少しとろみがつくまで水溶性片栗粉を少しずつ混ぜ入れる。</p> <p>『バンズを作る』 みかんご飯に片栗粉を入れて混ぜる。 フライパンに油を引き、アルミホイルの型にも油を塗ってフライパンに置く。 型に片栗粉混ぜたみかんご飯を敷き詰め、軽く固めて、中火で焼き色が付くまで焼く。 ひっくり返して裏側も同じように焼く。(この工程で4枚作る) (もしバンズを作っている間に具材が冷たくなってしまったらバンズと一緒に温める。) バンズの上に蓮根を1枚置き、みかんソースを少しかける。 その上に目玉焼き、鶏肉を乗せてみかんソースをかける。 鶏肉の上に蓮根を乗せてバンズを乗せる。</p>