

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

SY354

メニュー名

フー！フー！飯



学校名/氏名

宮城県泉館山高等学校

A・R

PR文

私はこの料理を受験に向けて頑張る大好きな妹のために作りました。もうすぐ迎える受験に備えて休みの日も努力し、少々お疲れ気味の妹を応援したいという思いで妹の大好きな宮城の郷土食はらこ飯をメインに考えました。いくらには疲労を軽減する効果があるそうです。これまで努力が実を結び、笑顔で春を迎えられますように。

調理時間

90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>はらこ飯</p> <ul style="list-style-type: none"> もち米 半合 鮭 2切れ だし汁 200ml 砂糖 大さじ3 醤油 大さじ2 料理酒 大さじ2 みりん 大さじ2 しょうが 小さじ1~2 いくら お好みの量 油麩 1本 セリ 50g 卵 1個 水 50g <p>洋風茶碗蒸し</p> <ul style="list-style-type: none"> 卵黄 2個 牛乳 200cc、150cc レモン汁 300cc 生クリーム 50cc コンソメ 小さじ2 人参 20g 玉ねぎ 40g パプリカ 20g 米粉 大さじ2 パセリ、いくら 適量 白ワイン 20cc バター 40g 塩コショウ 少々 	<p>はらこ飯</p> <ol style="list-style-type: none"> 油麩の中身をくり抜く。 (くり抜いたものはメレンゲに活用するため残す) さけ2切れを水、醤油、みりん、さけ、砂糖が入った鍋に入れ煮る。その後煮汁から取り出し、煮汁は取っておく。さけは骨を取りほぐす。 もち米を水に浸し、水を吸わせたものと2の汁、さけを混ぜ、1の油麩の中に入れる。 炊飯器の中に煮汁と3を入れ炊きあげる。(40分) 煮汁を鍋に戻し、セリを入れ卵でとじる。 器に5を入れ、油麩を器に盛り付け、いくらを適量のせる。 <p>洋風茶碗蒸し</p> <ol style="list-style-type: none"> 卵2個を卵黄と卵白に分ける 牛乳にレモン汁を混ぜ、加熱する。(チーズ部分とホエーに分ける) 卵黄と生クリーム、コンソメを混ぜ、2で出来たチーズを全て入れ、よく混ぜ、器に入れて湯煎する。 人参、玉ねぎ、パプリカをみじん切りし、バターで炒める。 4と牛乳を混ぜて火にかけ、とろみをつける。 3に4のソースをかけ、パセリをのせる。 <p>サラダ</p> <p>～ドレッシング～</p> <ol style="list-style-type: none"> 材料を全てボールに入れ、よく混ぜ合わせる。 <p>～マッシュポテト～</p> <ol style="list-style-type: none"> マッシュポテトにホエーを熱した汁をいれ、よく混ぜる。 1にフレンチドレッシングを入れ、混ぜる。 <p>～メレンゲ～</p> <ol style="list-style-type: none"> 茶碗蒸しで余った卵白で固めのメレンゲを作り、油麩のくり抜いた中身を砕いたものを混ぜる。 1を絞り袋に入れ、クッキングシートに絞り、ピンクペッパーをのせる。 120℃に温めたオーブンで50分焼く。 <p>～サラダ～</p> <ol style="list-style-type: none"> 一番下にマッシュポテトを入れ、その上にベビーリーフなどの材料をのせる。

<p>シーザーサラダ ~ドレッシング~ ・マヨネーズ 大さじ 1/2 ・粉チーズ 大さじ 1/2 ・レモン汁 大さじ 1/2 ・ニンニクチューブ 2cm ・塩 少々 ・黒コショウ 少々 ・いくら 3粒 ・パセリ 適量 ~マッシュポテト~ ・マッシュポテト 40g ・ホエー汁 ・牛乳 50cc ・フレンチドレッシング 50cc ~メレンゲ~ ・卵白 2個 ・油麩の中身 20g ・粉チーズ 10g ・ピンクペッパー 適量 ~サラダ~ ・クレソン 適量 ・ベビーリーフ 適量 ・紫キャベツ 適量 ・ラディッシュ 1個 ・生ハム 1枚 ・粉チーズ 適量</p>	<p>2、生ハムを花束のように巻き、生ハムの隣にメレンゲを刺す。 3、1 番上に粉チーズをかける 4、ドレッシングは別皿で盛り、その上にいくらやパセリをのせる。</p>
--	--