

# 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

SY318

## メニュー名

宮城の海鮮香る炊き込みご飯と牡蠣の天ぷら ～菊芋で高血圧解消レシピ！～



## 学校名/氏名

宮城県泉館山高等学校

T・K

## PR文

父への日頃の感謝を込め、父の高血圧を意識した料理にしました。父が大好きな牡蠣を血圧を下げる効果のある海藻のわかめで包むことで、衣がサクサク中身はぷりぷりの天ぷらに。そして血圧の上昇を抑制するイヌリンを多く含む宮城県産の菊芋を汁物にすることで、栄養を逃しません！宮城県産の海鮮で宮城の味が味わえます

## 調理時間

80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>1.ホヤとめかぶの炊き込みご飯</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ホヤ(宮城県産) 1個</li> <li>・めかぶ(宮城県産) 50g</li> <li>・米 一合</li> <li>★塩 少々</li> <li>★醤油 小さじ 1/2</li> <li>★みりん 大さじ 1/2</li> <li>★料理酒 25ml</li> </ul> <p>2.牡蠣のわかめ包み天ぷら</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・牡蠣 大 8個</li> <li>・まいたけ 1/2 パック</li> <li>・アスパラガス 4本</li> <li>・乾燥わかめ 5g</li> <li>天ぷら粉 50g</li> <li>水 80g</li> </ul> <p>3.菊芋たっぷりトロトロ味噌汁</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・菊芋(宮城県産) 150g</li> <li>・ごぼう 1/4本</li> <li>・乾燥わかめ 適量</li> <li>・油揚げ 1/2枚</li> <li>・しいたけ 2個</li> <li>・小口ねぎ 適量</li> <li>・仙台味噌 大さじ 1</li> <li>・昆布だし 4g</li> <li>・水 400ml</li> <li>・ゆず 適量</li> <li>・三つ葉 適量</li> <li>・レモン 適量・唐辛子 適量</li> </ul> | <p>1.①ホヤを一口大にカットする。</p> <p>②米一合をよく洗って炊飯器にセットし、①を散りばめる。</p> <p>③★を加えてお水を足し、めかぶも加えて混ぜ、通常炊飯でご飯を炊く。</p> <p>→磯が香るホヤたっぷりの炊き込みご飯の完成</p> <p>2.①塩と水を加えたボウルに牡蠣を入れ、優しく揉み洗いをし、流水で洗い流し、キッチンペーパーでしっかり水気を拭き取る。</p> <p>②わかめを水に戻した後キッチンペーパーで水気を拭き取る。</p> <p>③てんぷら粉と水をよく混ぜ液を作る。</p> <p>④アスパラガスやまいたけを③にくぐらせ、180℃の油でカラッと揚げる。</p> <p>⑤牡蠣1つ1つをわかめで包み、③にくぐらせ、180℃の油できつね色になるまで3分ほど揚げる。</p> <p>→天つゆなどにはつけず、炊き込みご飯の塩味と共に牡蠣の旨みを味わうのがおすすめの食べ方です。</p> <p>3.①菊芋よく洗い、芽はとって皮ごと使用する。</p> <p>②菊芋の70gはすりおろし、80gは輪切りする。</p> <p>③鍋に水を加えて沸かし、昆布だしを加える。乾燥わかめは水に戻しておく。</p> <p>④ごぼうをよく洗いささがきにして水につけておく。しいたけは薄切りにし、油揚げは一口大にカットする。</p> <p>⑤ねぎは小口切りにしておく。</p> <p>⑥鍋に④の材料と切った菊芋を加える。</p> <p>⑦具材に火が通ったら仙台味噌を溶かして、わかめとすりおろした菊芋を加えひと煮立ちさせる。お皿に盛り付け、最後に小口ねぎとゆずをちらす。</p> <p>→ホクホクでとろとろの菊芋の味噌汁の完成！</p> |