

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

SY124

メニュー名

オートミールエクレアでおいしく健康！～千紫万紅エクレア～



学校名/氏名

宮城県泉館山高等学校

M・Y

PR文

いつも家事をしてくれている母にゆっくり休んでほしいと思い、母の大好きなエクレアを食物繊維たっぷりのオートミールを使って作りました。視覚や香りからも癒せるようにデコレーションもこだわりました。また、チョコの甘さ、苺の甘酸っぱさ、抹茶のほろ苦さの3つの味を楽しみながら食べてもらいたいです。

調理時間

90分

※調理時間は2名分を作る合計の調理時間

材料	作り方
【シュー生地】 オートミール 60g 油 60g 水 100g 全卵 130g 【カスタードクリーム】 卵黄 25g 砂糖 23g 牛乳 130g 薄力粉 10g バニラエッセンス 2滴 【ホイップクリーム】 生クリーム 130ml 砂糖 15g ココアパウダー 4g 抹茶ペースト 3g 【チョコのデコレーション】 ブラックチョコレート 20g ドライオレンジ 18g 粉糖 2g 【抹茶のデコレーション】 ホワイトチョコレート 20g 抹茶パウダー2g ゆで小豆 12g 黒のチョコペン 6g 金箔 少々 【苺のデコレーション】 苺チョコレート 20g 白のチョコペン 12g 苺 30g	【シュー生地】 1 オートミールを粉末状にする 2 卵を攪拌する 3 油と水を鍋にいれてかるく沸騰させる 4 鍋を火からおろしオートミールを入れ混ぜる 5 まとまったら再び火にかける 6 ぼたっと落ちるぐらいになったら火を止めて②を何回かに分けて混ぜる 7 絞り袋に入れて天板の上に10cmぐらいに細長く12本絞り、霧吹きをかける 8 220℃に予熱したオーブンで20分 180℃で11分焼く 【カスタードクリーム】 1 卵黄と砂糖を白っぽくなるまで混ぜる 2 薄力粉を加えて軽く混ぜる 3 沸騰直前まで温めた牛乳を少しずつ加えながら混ぜる 4 ③をこしながら鍋に移し、とろみがつくまで火にかける 5 とろみがついたら火からおろし冷ます 6 冷めたら花口金の絞り袋に入れる 【生クリーム】 1 生クリームと砂糖を混ぜ、泡立ててホイップにする 2 4つにわけてそのうちの1を片目口金に、別の1を花口金に入れる 3 別の1にココアパウダーを入れよく混ぜ、花口金に入れる 4 残りの1に抹茶ペーストを入れよく混ぜ、花口金に入れる 【チョコのデコレーション】 1 ブラックチョコレートを溶かし、焼けた生地の上段にコーティングする 2 ①の上にチョコクリームを絞り、8等分したドライオレンジを4つ並べ、粉糖をかける 3 下段の生地に片目口金の生クリームを絞り、その上にチョコクリームを絞る 4 ③の側面に細かく切ったドライオレンジを飾る 5 ④の上に②を乗せる 【抹茶のデコレーション】 1 ホワイトチョコレートと抹茶を溶かし、焼けた生地の上段にコーティングする 2 ①の上に黒のチョコペンで横線を引き冷やし、冷えたら中央に金箔を乗せる

フリーズドライイチゴ 0.5g アラザン 少々	<ol style="list-style-type: none">3 下段の生地に片目口金の生クリームを絞り、その上に抹茶クリームを絞る4 ③の側面に、小豆を飾る5 ④の上に②を乗せる <p>【苺のデコレーション】</p> <ol style="list-style-type: none">1 苺チョコレートを溶かし、焼けた生地の上段にコーティングする2 ①の上に白のチョコペンで線を引き、その上にフリーズドライイチゴとアラザンをかける3 下段の生地にカスタードクリームを絞り切った苺を並べ花口金の生クリームを絞る4 ③の上に②を乗せる
----------------------------	---