

作品名

仲良し夫婦のダイヤモンド婚プレート



学校名: 私立東京農業大学第一高等学校

学年: 2年

イニシャル: M・M

PR文 (感謝の気持ち)

結婚60周年 (ダイヤモンド婚) を迎えた祖父母は、今でもお互いを尊重し合って仲睦まじく過ごしています。常に健康に気を付けている2人ですが、年齢とともに最近では食事の量が減り、体重も落ちてきました。大好きなじいじとばあばに喜んでもらいたくて、小さいながらも華やかなお祝いプレートを考えました。

調理時間 (調理時間は2名分を作る時の調理時間):

80分

材料と分量:

○カップちらし寿司
 <酢飯>
 ご飯 (茶碗2杯分)
 すし酢 (大さじ1)
 三つ葉 (2~3本)
 白いりごま (小さじ1)
 さくらでんぶ (大さじ1)
 <飾り>
 卵 (1個)
 塩 (ひとつまみ)
 蒸し小エビ (4尾)
 スモークサーモン (2切れ)
 いくら (小さじ1)
 甘酢れんこん (1枚)
 さやいんげん (2枚)
 ブロccoli (1房)
 ミニトマト (1個)

○ごぼうのポターージュ
 ごぼう (50g)
 玉ねぎ (1/4個)
 水 (200ml)
 顆粒和風だし (小さじ1/2)
 豆乳 (100ml)
 有塩バター (5g)
 みそ (小さじ1/2)
 オリーブオイル (大さじ1)
 <飾り>
 ごぼう (3cm)
 オリーブオイル (大さじ1/2)
 生クリーム (適量)

○ささみとおかひじきの和え物
 おかひじき (40g)
 ささみ (2本)
 酒 (大さじ1)
 塩 (少々)
 <調味料>
 白すりごま (大さじ1/2)
 しょうゆ (大さじ1/2)
 砂糖 (大さじ1/2)
 ごま油 (小さじ1)

作り方:

○カップちらし寿司

- ①ご飯にすし酢を混ぜて、冷ます。
- ②ブロッコリー、さやいんげん、三つ葉をサッと茹でる。
- ③レンコンの甘酢漬は半分に切る。ブロッコリーは小さく分ける。さやいんげんは斜めに半分に切る。ミニトマトは半分に切る。三つ葉は細かく切る。
- ④卵に塩をひとつまみ入れて、薄焼き卵を焼き、千切りにして錦糸卵を作る。
- ⑤①の酢飯の半量に三つ葉とごまを入れて混ぜる。残りの酢飯にさくらでんぶを入れて混ぜる。
- ⑥カップに三つ葉入り酢飯を入れる。その上にさくらでんぶ入り酢飯を入れて、2層にする。
- ⑦錦糸卵をのせる。
- ⑧小エビ、スモークサーモン、いくら、ブロッコリー、甘酢レンコン、ミニトマト、さやいんげんをバランスよく飾る。

○ごぼうのポターージュ

- ①飾り用のごぼうを千切りにして水にさらす。小鍋にオリーブオイルを入れ、千切りごぼうをカリッと炒める。キッチンペーパーに上に取り出す。
- ②ごぼうは薄い斜め切りにして水にさらす。玉ねぎは薄切りにする。
- ③①の小鍋にオリーブオイルを足して、②を炒める。
- ④火が通ったら、水と顆粒和風だしを入れて、蓋をして10分ほど煮る。
- ⑤ごぼうが柔らかくなったら、豆乳、バター、みそを入れて温め、火を止める。
- ⑥⑤の粗熱が取れたら、フードプロセッサーでなめらかになるまで攪拌する。
- ⑦⑥を再び小鍋で温め、器に注ぐ。仕上げに生クリームをかけ、飾り用のごぼうをのせる。

○ささみとおかひじきの和え物

- ①小鍋に湯を沸かし、おかひじきを1分ぐらいゆでて冷水で冷ます。食べやすい長さに切る。
- ②同じ鍋に酒と塩を加え、筋を取ったささみを入れる。再び沸騰したら火を止め、蓋をして10分間そのまま余熱で茹でる。
- ③ささみを取り出し、粗熱を取る。
- ④ささみをほぐし、おかひじきと調味料を合わせて混ぜる。