

第5回 食糧学院 高校生レシピコンテスト 応募用紙

メニュー名

房総バーガー～千葉ずくし

氏名: 山木 麻央

PR文(200字以内)

～感謝の気持ちを届けよう～

お母さんへ
いつもおいしいご飯を作ってくれてありがとう。部活のある時は、早朝お弁当を作ってくれてありがとう。
感謝の気持ちを込めて、お母さんの故郷である千葉県の郷土料理「なめろう」をアレンジした房総バーガーを作りました。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント
あじ 大葉 しょうが みそ バンズ バター 菜の花 玉ねぎ さつまいも 油 塩こしょう 野菜のピクルス (きゅうり・トマト・セロリ)	2尾 4枚 1/2片 大さじ1 2つ 20g 50g 1/3片 1/2本 300cc 少々 適量	①あじを3枚おろしにし、小骨、皮を取り除き、粗みじん切りにする。 ②大葉、しょうがをみじん切りにする。 ③薬味、みそ、あじをなじむまで叩きながら混ぜる。 ※この時によく混ぜる(あじがねっとりするくらい)と形を整えやすくなる。 ④玉ねぎは輪切りにする。さつまいもの半分は短冊切り、残りの半分はピューラーでスライスしたものを水に浸けておく。 ⑤菜の花は、軽く湯がいたものを使う。 ⑥バンズの内側にバターを塗ってフライパンで焼く。 ⑦菜の花をバターソテーする。 ⑧味の形を整えて焼く。この時火を通りやすくするために、薄く伸ばす。 ⑨玉ねぎを焼く。この時、輪が崩れないよう気を付ける。 ⑩さつまいもをキッチンペーパーでふき、弱火～中火の火加減の油で揚げる。 ⑪バンズ(下)⇒菜の花⇒あじ⇒大葉(生)⇒たまねぎ⇒バンズ(上)の順で重ねたら、お皿にさつまいもと野菜のピクルスを盛り付けて、完成。