

第8回 食糧学院 東日本高校生レシピコンテスト 申込用紙

第8回 食糧学院 東日本高校生レシピコンテスト 応募用紙

管理番号 3072

メニュー名

健康第一 感謝の和風タルト

学校名: 宮城県泉館山 高等学校

PR文(200字以内)

～感謝の気持ちを届けよう～ 私からのメッセージ

僕にいつも料理を教えてくれる祖父に感謝したいと思い、このタルトを作りました。全て和菓子でできているため、やさしい甘さを楽しむことができます。また、栄養面にも配慮しており、血圧上昇の抑制になるそば粉や、疲労回復・老化予防の効果がある金柑といった食材を多く使用しています。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント	調理時間	
・生地 そば粉 薄力粉 卵 バター ・求肥		① そば粉、薄力粉をふるい、軽く混ぜる。 ② 溶かしたバターと卵を加えよく混ぜる。 ③ ラップで包み麺棒で伸ばす。 ④ バターを塗った型に生地を敷き、170℃で予熱したオーブンで170℃で20分焼く。	90分	
白玉粉 砂糖 水 抹茶パウダー	60g 60g 120g 小さじ1	① 白玉粉に少しずつ水を加える。 ② 砂糖を少しずつ加える。 ③ 抹茶パウダーを加える。 ④ ラップをして600wで3分温める。		
・さつまあん さつまいも 白あん	400g 100g	① 皮をむいたさつまいもを5分間水に浸す。 ② さつまいもを600wで2分加熱する。 ③ フードプロセッサーでさつまいもを潰す。 ④ 裏ごししたさつまいもに白あんを加えて混ぜる。		
・金柑の甘露煮 金柑 砂糖 水	12個 40g 200cc	① 水に砂糖を加え、火にかける。 ② 沸騰したら金柑を入れ、落とし蓋をし弱火で20分煮る。 ③ 煮た金柑の種をとり、細かく刻む。		
・寒天 粉寒天 砂糖 水 色粉(赤) 色粉(黄)	2g 40g 200cc 小さじ1 小さじ1	① 水に粉寒天を溶かし、火にかける。 ② 砂糖を加え、沸騰させる。 ③ 粗熱をとったら型に流し込み、色粉で着色する。 ④ 冷蔵庫で冷やし、型から外し細かく刻む。		
・抹茶あん 白あん 抹茶パウダー	100g 小さじ1	白あんに抹茶パウダーを加えて混ぜる。		
・仕上 金柑の煮汁 きな粉	大さじ4 小さじ1	① タルト生地に求肥を敷き、その上にきな粉を振るう。 ② さつまあんをのせ、その上に金柑の甘露煮を敷きつめる。 ③ 上に寒天をまばらに乗せる。 ④ 皿を白あんで飾り、甘露煮の煮汁をタルトにかけて完成。		
				※調理時間は2名分を作る合計の調理時間