

# 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 1426

### メニュー名

## 満開！茶巾といなりのほっこりだしあんかけ

学校名: 千葉市立千葉 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

いつも家族のために働いてくれている父と母に感謝の気持ちを込めて作りました。仕事から帰ってきたときに食卓に置いてあると心があたたかくなって笑顔になれるような料理にしようと考え、甘いお揚げに優しい味の茶巾、日本人ならではのだしにホッとする感覚を生かした だしあんを組み合わせました。感謝の気持ちをお揚げや卵に包み込み、感謝の花束を送る気持ちで花形に盛り付けてみました。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント	調理時間
<b>◎茶巾</b> 絹ごし豆腐 150g 卵 2個 カニかま 適量 むき枝豆(冷凍) 適量 ☆塩 小さじ1/3 ☆片栗粉 大さじ2  <b>◎すし飯</b> レトルトご飯 1合(パック) ☆酢 大さじ1と1/2 ☆砂糖 小さじ1 ☆塩 小さじ1/3 たくあん 適量 カリカリ梅ほし 適量 白いりごま 適量  <b>◎おあげ</b> 油揚げ 3枚 だし 1カップ ☆砂糖 大さじ1 ☆みりん 大さじ1 ☆醤油 大さじ1と1/2 花型たくあん 5枚  <b>◎だしあん</b> だし 1.5カップ 醤油 大さじ1/2 本みりん 大さじ3 片栗粉 大さじ2	<b>◎茶巾</b> ① 豆腐をクッキングペーパーに包んで600wのレンジで1分半加熱し、水けをきる。 ② カニかまは適当に裂いておき、冷凍のむき枝豆はレンジで温めておく。 ③ 豆腐を泡だて器で滑らかに混ぜる。 そこに卵と②で用意したカニかまとむき枝豆、☆を加えてよく混ぜる。 ④ なめらかに混ぜり合えばOK ⑤ 器にラップをして、④の液を5等分に流し入れる。 ⑥ ラップの口をきゅっとしめて、600wのレンジで4分半くらい温める。 ⑦ できあがった茶巾を包丁などで小判形に整える。  <b>◎すし飯</b> ① 調味料☆は混ぜてラップをし、電子レンジで30秒加熱。 ② 加熱したレトルトご飯を大きめのボウルに入れ、①のすし酢を上から回しかけ、酢が下までしみ込んでいいたら切るように混ぜる ③ 酢がご飯全体に混ざったら、うちわであおぐ。 ④ すし飯に白いりごま、細かく切ったたくあんとカリカリ梅を加えて混ぜる。 (このとき、たくあんを5枚花型にくり抜いておく。)  <b>◎おあげ</b> ① 油揚げは菜箸をのせてころころとがし、開きやすいようにする。 ★ポイント → 手前から向こう側にかけてがす! ② 油揚げを横半分に切り、ていねいに開いて袋状にする。 ③ 熱湯に②を入れ、3分ゆでてざるにあける。 ④ 鍋にだしを入れて煮立てる。そこに☆を加え、③を入れておとしぶたをし、火をやや弱めて汁気がなくなるまで10分煮る。 ⑤ すし飯を油揚げに入れ、指で押し、隅までしっかり詰める。 ⑥ いなりの皮の切り口部分の皮を5mmくらい内側に折り込む。 ⑦ たくあんを花型に抜いたものを、いなりずしの上に乗せる。  ① あんの材料を鍋に入れてとろみがつくまで加熱する。 ★ポイント → しっかりと混ぜながら加熱  <b>◎盛り付け</b> 茶巾とおいなりを写真のように花形に盛り付け、上からだしあんをかけたら完成。	調理時間 90分 ※調理時間は2名分を作る合計の調理時間	