

第9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

146

メニュー名

イタリア風！変わり種茶漬け

学校名/氏名

N高等学校

A・R



PR文

これは自分なりに日本のシメの代表であるお茶漬けにイタリアの食材を取り入れ、お皿までが私の料理です。以前も現在もバイト先がイタリアンで、特に現在のバイト先の人達は皆人格者で毎日私を鍛えて下さっています。感謝の本当の意味や大切な事は全て繋がっている事。それらを教わった時いつも一緒だったのはイタリアン独特の、あの香りでした。日本の誇りである和食にイタリアへの親愛をこめてこのレシピを作りました。

調理時間

85 分

※調理時間は2名分を作る合計の調理時間

| 工程名 | 材料・分量 | 作り方と調理のポイント |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 お肉の下準備 | お肉（牛もも肉）300 グラム 塩麹 大さじ 3 料理酒 100ml | ①ジップロックにお肉、塩麹、料理酒をいれて軽く揉みこんだ後、15 分置く。 |
| 2 炊飯と餡製作、出汁の作り始め、 | お米 1合（一人 100～120g） 水 50ml 砂糖 25 グラム 厚切りだし（鰹節） 20 グラム 水 650ml | ～お肉を 15 分寝かせている間に～ ①沸騰したお湯を止めてから弱火にして鰹節をいれ 20 分はかる。 ※沸騰させない事 ※泡が多くついてきたりするのもダメ。 ①水と砂糖を火にかけて放置。 ②色がついて、ちょっと濃いめのオレンジから黄色になったらなるべく薄く広げて冷蔵庫へ。 ①お米を洗い、いつもより少なめの水で炊く。 ②ごま煎餅をある程度割っておく。 ※時間に余裕があったら玉ねぎをスライスして焼いていく ※4 分前位にオープン 200 度にあため始める。 |
| 3 鰹出汁とお肉の焼き始め、ドライマトを戻す、切り出し | 玉ねぎ 4 分の 1 塩 3 つまみ 塩 1g ドライマト 1g 切り出し | ①玉ねぎを薄くスライスしてから、塩で若干餡色になるまで炒めアルミホイルにしく。 ②お肉を洗ってキッチンペーパーでよく拭き取ったあと、塩 1g を全体にすりこむ。 ※玉ねぎを炒めたフライパンでそのままやく。 |

| | | | |
|----|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | <p>ルッコラ 30g ラディッシュ 4 つ 長ネギ 5 センチ だしがら 5g</p> | <p>③中から強火で 5 ミリくらい火が通って、肉の表面を触って熱かったら違う面 にうつる。 ④アルミホイルで包んで 200 度に熱しておいたオーブンに 10 分間入れる。そ して 180 度にして 30 分くらい。温度計で 55 度になるまで 180 度でやいてい く。どの面がどこについたか覚えておく。※同じ面に熱が集中して中身が 1 部 火の通りすぎが原因で見た目が悪くなるのを防ぐため。 ⑤たったら冷蔵庫で休ませる。</p> <p>①鰹出汁をキッチンペーパー 2 枚を重ねたザルへ流し、(12g程をドライマト へ流す。) ②100ml を残して後はまた鍋に戻す。</p> <p>①切り出しをする。 ルッコラ 3 分割 だしがら あらみじん切り ラディッシュ スライス 長ネギ みじん切り</p> |
| 4 | ルッコラのおひたし、薬味 A、B | <p>ルッコラ 30g 昆布つゆ 6g 塩 3g ほど。 鍋に戻した出汁 ~ ~薬味 A~ 鰹出汁のだしがら 5g 越後みそ 10 グラム エキストラバージン 3g ~薬味 B~ ゆかり 1g てんかす 4g ドライマトの戻し汁 ドライ マトが浸かるまでの出汁を残 した全て。</p> | <p>①おひたしをつくる。ルッコラを 出汁の入った鍋へ。(昆布つゆと塩も。少し煮 てフツフツしたら止めて、シャキシャキが残る程度でストップ。タイミングをみて 鍋から上げる。ルッコラに出汁が残ってる状態で)</p> <p>① 薬味A、B を作る。どちらとも材料全てをそれぞれのボウルへいれて混ぜ る。</p> |
| 5 | ドライマトを出す、ご飯 | <p>ごま煎餅 4 分の 3</p> | <p>ドライマトを粗いみじん切りにして、薬味 A へいれて混ぜ合わせ丸く固める 炊けたご飯にごま煎餅をいれて混ぜる 薬味 A、B をお皿に飾る。(ラディッシュも)</p> |
| 6 | 仕上げ | <p>お湯 200ml 玄米茶パック 3</p> | <p>※ご飯を縦にもり、餡を 10 グラムしく。ルッコラのおひたしを盛る。お肉を持っ てラディッシュと長ネギをそえる。 ①その間沸騰したお湯に、玄米茶をいれてあつためて置いた出汁と合わせ る。 ※に①を注いで完成。</p> |
| 7 | | | |
| 8 | | | |
| 9 | | | |
| 10 | | | |