

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 138

メニュー名

Hola!! 和風魚介タコス

学校名/氏名

私立ぐんま国際アカデミー高等部

N・M



PR文

アメリカに短期留学した時に担当して下さったホストファミリーに作りました。そこで感じた自分の英語力の未熟さや、人々の魅力、文化など、高校生活の中で一番の思い出です。これをきっかけに英語を続けていこうと決意することができました。私が訪問したサンディエゴはメキシコ料理が有名なところだったので、和のメキシコ料理を作ってみようと考えました。高校生活一番の思い出をくれた向こうの人へ感謝の気持ちが届きますように。

調理時間

90 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 タコス	ライスペーパー(2枚) オリーブオイル(少々)	①ライスペーパーを半分に切り、ふやかす。 ②ライスペーパーの表面にオリーブオイルを塗る。 ③アルミホイルをタコスの形にし、それに沿い、タコス型になるようにライスペーパーをまく。 ④フライパンで軽く押しながら焼く。
2 入り豆腐	木綿豆腐(1丁) 醤油(少々)	①木綿豆腐をキッチンペーパーで包み、レンジで2分加熱する。 ②ちぎりながらフライパンに入れ、醤油と軽く炒める。
3 魚介マリネ	エビ(60g) イカ(60g) タコ(60g) 玉ねぎ(1/4個) トマト(1/4個) 酢(大さじ3) 砂糖(大さじ1) オリーブオイル(大さじ1) 胡椒(少々) パセリ(少々) 塩(少々) 醤油(少々) おろしニンニク(小さじ1)	①玉ねぎ・トマトはみじん切り、エビ・イカ・タコは1cm角に切る。 ②酢・砂糖をボウルに入れてよくかき混ぜ、砂糖が解けるまで2~3分放置する。 ③砂糖が解けたら、オリーブオイル・胡椒・パセリ・塩・醤油1・おろしニンニク・レモン汁を加え、混ぜる。 ④きざんだ食材を加え、混ぜる。

		レモン汁(少々)	
4	盛り付け	レタス(適量)	①タコスにレタスをしき、入り豆腐、魚介マリネに順に入れていく。
5			
6			
7			
8			
9			
10			