

# 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

9

メニュー名

Cảm ơn(感謝)のベトナム料理

学校名/氏名

私立東京農業大学第一高等学校

T・N



PR文

両親との一番の思い出は家族でベトナムに行ったことです。今回はいつも私にいろいろな経験をさせてくれた両親に感謝の気持ちを込めてベトナム料理を作りました。とはいっても、普通のベトナム料理ではなく、今回は私の得意分野である和食の味付けとベトナム料理の良さを組み合わせて、やさしい味付けに仕上げました。これを食べながら、ベトナム旅行をはじめ、いろいろな思い出を語り合えたらいいと思います。

調理時間

70 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 あさりと昆布の和フォー	昆布…10cm×10cm 一枚 ごま油…大 1/2 あさり(殻付き)…125g ヌックママ…大1 塩…小1 砂糖…小1 コショウ…少々 フォー…75g 赤たまねぎ(薄切り)…1/8 個 分 パクチー…10g 春菊…10g 糸唐辛子…少々	①300ccの水で昆布の出汁をとる。 ②あさを加え、あさりの口が開いたらアクをとる。ごま油、ヌックママ、塩、砂糖、コショウで味付けする。 ③フォーはもどし、熱湯にくぐらせて器に盛る。②を注ぎ、赤たまねぎ、パクチー、春菊、糸唐辛子を盛りつける。
2 基本のサラダ/えびトーストと鶏肉のサラダ	パクチー…20g 鰹節…適量 レタス…1枚 ナッツ…少々	①パクチーとレタスと鰹節を混ぜ合わせる。 ②ナッツを煎って砕いて乗せる。
3 ソース/えびトーストと鶏肉のサラダ	ヌックママ…大1 蜂蜜(農大のもの)…小1	ヌックママと蜂蜜を混ぜ合わせる。

4	鶏肉／えびトーストと鶏肉のサラダ	ささみ…1 枚 酒…大1 ☆ピーナッツバター…大1 ☆すりごま…大1 ☆砂糖…大1 ☆ヌクナム…大 1/2 ☆味噌(農大のもの)…小1/2 ☆みりん…小1/2	①お湯を沸かす。沸騰したら酒を入れ、ささみを入れて火を消す。ふたをして10分待つ。 ②☆を混ぜ合わせ、鶏肉にかける。
5	えびトースト／えびトーストと鶏肉のサラダ	8枚切り食パン…1 枚 むきえび…小4尾 えび(すりつぶす)…25g 卵…少々 ヌクナム…小1弱 ごま油…少々 パクチー…少々 塩こしょう…少々 小麦粉…少々 ☆小麦粉…100g ☆片栗粉…30g ☆溶き卵…1/2 個分 ☆ 塩…少々	①えびとパクチーを刻む ②☆以外の材料を全て混ぜ合わせる。食パンは具材を乗せる部分を軽く押しこませて、スプーンで乗せる。 ③☆を混ぜ、衣をつくり、2をくぐらせる。その上に、衣にくぐらせたえびを乗せる。 ④170℃の油にえびを乗せた面を下にして入れ、途中裏返ししながら両面カラリと揚げる。
6	バインフラン	卵…1個 ココナッツミルク…140g 練乳…35g ☆ グラニュー糖…50g ☆ 水…大 1 ☆ インスタントコーヒー小1 をお湯大2に溶かしたもの	①卵をよく混ぜ、そこにココナッツミルクと練乳を加える。 ②①を漉す。 ③☆の材料で、カラメルソースをつくる。 ④ココットにカラメルソースと②を入れ、150℃で 15～20 分焼く。
7			
8			
9			
10			