

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

30

メニュー名

3色おはぎ～仙台産と共に～

学校名/氏名

宮城県泉館山高等学校

Y・M



PR文

私はいつも優しくしてくれる祖母に感謝の気持ちを伝えようと作りまし祖母私が好きだと言ったものは覚えて会う度に作ってくれます。私は和食が苦手なのですが、感謝の気持ちを伝えるならいつも作ってくれている和食だろうと思い、このレシピを考えました。仙台産の食材である仙台芭蕉菜を使い、おはぎなのに1つの料理のようなものを作りました。またおはぎでは本来ご飯を包むはずの餡を逆転させ、一味違ったおはぎを考案しました。

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 下準備 | もち米1合 うるち米1合 | ①もち米とうるち米1合ずつを一緒に炊く。 ②お米が炊き上がったら、おはぎ用に3等分する。 |
| 2 おはぎ(緑)外側 | 下準備1で炊いたご飯 1/3 仙台芭蕉菜(1束) 塩(適量) | ①仙台芭蕉菜を細かく切る。 ②切った芭蕉菜を塩でもみ、出た汁を切る。 ③芭蕉菜をレンジ 600W で水っけがなくなるまであたためる。 ④ご飯と芭蕉菜をフードプロセッサでまぜる。(半分ご飯粒が残っている状態になるまで)。 |
| 3 おはぎ(緑)内側 | しめじ(4分の1株) 合い挽き肉(30g) たけのこ(1/4個) A料理酒(大さじ1/2) Aしょうゆ(大さじ2) A砂糖(大さじ1) Aみりん(大さじ2) Aおろし生姜(大さじ1/2) A鶏ガラスープの素(小さじ1) A塩こしょう(適量) 片栗粉(大さじ2) 水(大さじ1) | ①しめじとたけのこを細かく切る。 ②フライパンでひき肉①とで細かく切ったしめじ、たけのこを入れて炒める。 ③肉にある程度火が通ったらAの調味料を入れ(順不同)全体に味がつくように炒める。 ④片栗粉と水を混ぜて水溶き片栗粉を作り、③に加えて混ぜる。 ⑤できたものを袋に入れ、冷凍庫で冷やしてかためる。 |

| | | | |
|----|----------|---|--|
| 4 | おはぎ(緑) | ◎工程 2 のおはぎの外側 ◎工程 3 のおはぎの外側 | ①ラップを 2 枚敷く ②工程 2 で作ったご飯を 2 等分し、それぞれのラップに乗せる（乗せたご飯は平たくなるまでのばす）。 ③その上に工程 3 で作ったものに乗せおはぎの形になるように包む。 |
| 5 | おはぎ(赤)外側 | 下準備 1 で炊いたご飯 1/3 梅干 (50g) | ①梅干の種をとって細かく切る。 ②ご飯と①の梅をフードプロセッサーでまぜる。(半分ご飯粒が残っている状態になるまで)。 |
| 6 | おはぎ(赤)内側 | 薄皮をとった枝豆(100g) 砂糖(30g) はちみつ(大さじ 1) | ①枝豆のさやを取り、薄皮もむく。 ②枝豆をフードプロセッサーでペースト状になるまで混ぜる。 ③砂糖とはちみつを入れ、さらにフードプロセッサーで混ぜる。 |
| 7 | おはぎ(赤) | ◎工程 5 のおはぎの外側 ◎工程 6 のおはぎの外側 | ①ラップを 2 枚敷く。 ②工程 5 で作ったご飯を 2 等分し、それぞれのラップに乗せる（乗せたご飯は平たくなるまでのばす）。 ③その上に工程 6 で作ったものに乗せおはぎの形になるように包む。 |
| 8 | おはぎ(黄)外側 | 下準備 1 で炊いたご飯 1/3 かぼちゃ(8 分の 1 玉) B砂糖(大さじ 2) B甘酒の粉(1 包) B野菜ブイヨン(8g) | ①かぼちゃをやわらかくなるまで茹でる(箸がさせるくらいまで)。 ②やわらかくなったかぼちゃにBの調味料をいれ、フードプロセッサーでペースト状にする。 ③ご飯と②のかぼちゃをフードプロセッサーでまぜる。(半分ご飯粒が残っている状態になるまで)。 |
| 9 | おはぎ(黄)内側 | 柚(2 分の 1 個) はんぺん(30g) 料理酒(大さじ 2) | ①柚の皮をむく(皮の裏の筋はできるだけとる)。 ②柚の皮をフードプロセッサーで細かくする。 ③はんぺんをある程度ちぎって柚の皮の入ったフードプロセッサーに入れてペースト状になるまで混ぜる。 ④③料に理酒を入れてフードプロセッサーでさらに混ぜる。 ⑤④を一口大にまとめてラップに包み、レンジで 2 分加熱する。 |
| 10 | おはぎ(黄) | ◎工程 8 のおはぎの外側 ◎工程 9 のおはぎの外側 | ①ラップを 2 枚敷く。 ②工程 8 で作ったご飯を 2 等分し、それぞれのラップに乗せる（乗せたご飯は平たくなるまでのばす）。 ③その上に工程 9 で作ったものに乗せおはぎの形になるように包む。 |