

# 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

123

メニュー名

銚子のいいとこぎゅっと！現代漁師飯！

学校名/氏名

千葉県立銚子高等学校

K・N



PR文

私の料理は、毎日家族のために漁師の仕事に責任を持って頑張ってくれている父のために感謝の気持ちを込めて作りました。頼りない時もありますが、私たち家族のためなら前向きに明るく行動してくれる自慢の父です。食材は地元である銚子市の物を多く使っています。また、現代の漁師飯と題して我が家の漁師飯をアレンジした物に加えて、手軽に！簡単に！作れて食べられる物もそえました。

調理時間

60 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 磯のふりかけおにぎり	白米(240g) 磯のふりかけ(適量)	①ボウルに炊いた白米を用意します。 ②用意した白米にふりかけを混ぜます。 ③混ぜたものを三角に握ります。
2 みそおにぎり	白米(240g) 味噌(適量)	①ボウルに炊いた白米を用意します。 ②用意した白米に味噌を混ぜます。 ③混ぜたものを三角に握ります。
3 キャベツとピーナッツの醤油炒め	キャベツ(100g) ピーナッツ(20g) 減塩醤油(大2)	①キャベツを食べやすい大きさに手でちぎります ②フライパンにキャベツをいれ火を通します。 ③キャベツが少ししんなりしてきたら醤油を大さじ2杯加えて更に炒めます。 ④キャベツと醤油が絡みあったらピーナッツを加えます。1分程度炒めて完成です。
4 海藻こんにゃくのサラダ	海藻こんにゃく(50g) ミニトマト(8粒) 醤油(大2) 酢(大2) 砂糖(小2)	①海藻こんにゃくは角切りに、ミニトマトはヘタをとり二等分に切ります。 ②ドレッシングとして醤油、酢、砂糖をボウルで混ぜます。 ③角切りにした海藻こんにゃくとミニトマトをドレッシングのボウルに入れてさっと和えて完成です。
5 しらすのお吸い物	水(300ml) しらす(20g) お麩(適量) 醤油(小2)	①鍋にお湯を入れ沸騰させます。 ②沸騰したお湯に醤油を加えて混ぜます。 ③火を止めお椀に移した汁に味の素を適量振り、しらすとお麩を入れて完成です。

		味の素(適量)	
6	豆乳ゼリー～生いちごソースのせ～	無調整豆乳(200ml) ゼラチン(5g) お湯(50ml) いちご(10粒)	①ゼラチン 5g を 50ml のお湯でよく溶かします。 ②溶かしたゼラチンに無調整豆乳を加え更によく混ぜます。 ③混ぜ終えた物を容器に移し、冷蔵庫で 20～25 分冷やして固めます。 ④いちごのヘタを切りミキサーでペースト状にします。 甘さが足りないと感じる場合は少し砂糖を加えます。 ⑤冷やし固まった豆乳のゼリーに、いちごのソースをかけて完成です。
7			
8			
9			
10			