

第 10 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
RY1053

メニュー名

栄養いっぱい！幸せいっぱい！根菜のムースケーキ

学校名/氏名

宮城県泉館山高等学校

T・M



PR 文

私は、根菜をふんだんに使ったムースケーキを作りました。長芋を練り込んだビスキュイと、カボチャのムース、レンコンのキャラメリゼを組み合わせた、栄養たっぷりのケーキに仕上げました。相乗効果と味のバランスを考えて、梅干しとラズベリーを合わせたゼリーを乗せたところがポイントです。このご時世のなか、医療現場で一生懸命働いてくださっている方たちに、甘いスイーツで息抜きしながら食べてほしいです。

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 長芋のビスキュイ	長芋 80g グラニュー糖 30g 製菓用ダイスくるみ 15g 薄力粉 40g ココアパウダー 12g ベーキングパウダー 3g	オーブンは 170 度 15 分で余熱する。 1 長芋の皮をむき、すりおろす。 2 長芋をすりおろしたボウルにグラニュー糖、粉類、くるみを入れてゴムベラで混ぜる。 3 オーブンシートを敷いた天板に2を 1cm～2cm ほどの厚さに広げ、その上にオーブンシートを被せてオーブンで焼く。 4 冷まして型の形にあわせて包丁で丸くカットする。
2 梅干しとラズベリーのゼリー	冷凍ラズベリー 100g 水 100g はちみつ梅 3 個 グラニュー糖 25g ゼラチン 4g	1 冷凍ラズベリーを凍ったまま、包丁で粗めに刻む。 2 鍋に水と冷凍ラズベリーをいれ、火にかける。沸騰したら、水(分量外)でふやかしたゼラチンを入れてゴムベラで混ぜる。 3 直径 15cm のセルクル型に入れて冷蔵庫で冷やす。
3 カボチャのムース	カボチャ 100g 卵 1 個 生クリーム 70g グラニュー糖 40g ゼラチン 5g	1 皮をむいて一口大に切ったカボチャを耐熱容器にいれ、少量の水を加えてふんわりラップをし、レンジで、600W5 分温める。 2 1をフードプロセッサーで攪拌する。 3 大きめのボウルに卵とグラニュー糖を入れ、ハンドミキサーでツノが立つまで混ぜる。 4 2で攪拌したカボチャに水(分量外)でふやかしたゼラチンを入れて湯煎にかける。 5 4を3に入れて混ぜ、濾す。 6 生クリームをハンドミキサーで泡立て、そこに5を入れて混ぜる。 7 2で作ったゼリーのセルクルの中にそのまま流し入れ、その上に1で作った長芋のビスキュイをかぶせたら冷蔵庫で冷やす。

4	レンコンのキャラメリゼ	レンコンの水煮(厚さが薄いもの) 30g 砂糖 30g 無塩バター 3g 水 大さじ1	1 レンコンの水煮は、160度のオーブンで10分焼く。 2 鍋に砂糖と水を入れ、火にかける。ふつふつとして、きつね色になってきたら火を止めて、1のレンコンとバターを入れて静かに絡める。 3 オーブンシートを敷いた天板にフォークや菜箸などで、1つ1つくっつかないように並べて冷ます。
5	仕上げ	ドライベリーミックス 20g ミントの葉 6枚 生クリーム 130g グラニュー糖 20g	1 生クリームをハンドミキサーで泡立てグラニュー糖を少しずつ加えながらツノが立つまで泡立てる。 2 セルクル型から冷やしていたムース生地をゼリーが上にくるように外し、大きめのお皿に乗せる。 3 絞り袋に泡立てた生クリームを入れ、2のムースケーキの上に自由に絞る。 4 ドライベリーミックスとミントの葉、レンコンのキャラメリゼを生クリームの上に飾れば出来上がり。
6			
7			
8			
9			
10			