

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 SY1308

メニュー名

さばの生春巻き ～梅肉だれ&ごま味噌だれを添えて～

学校名/氏名

青森県立八戸東高等学校

S・S



PR文

いつも支えてくれる家族や友達への感謝を込めて作りました。また生まれ育った八戸への感謝も込め、八戸で有名な鯖を使った料理にしました。病気に負けない強い体にするために、栄養価の高い食材を組み合わせ、生春巻きにしました。2種類のたれにもこだわり、生春巻きの具材の味と栄養効果をより引き立たせるようなものにしました。野菜のシャキシャキ感や鯖の身のジューシーさ、鯖の骨のコリコリ感や、皮のモチッと感など、食感も楽しめる一品です。

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 たれの作成① ～梅肉だれ～	梅干し(4粒 約40g) みりん(小さじ2) ごま油(小さじ1/2)	①梅干しを細かく刻む。 ②梅を容器に移し、その他の材料を加えよく混ぜ合わせる。
2 たれの作成② ～ごま味噌だれ～	白ごま(小さじ2) 味噌(小さじ3) みりん(小さじ3) めんつゆ(小さじ3) 生姜チューブ(約2cm) ごま油(小さじ1/2)	①白ごまを搗る。完全に粉々にするのではなく、少し粗めに。②搗ったごまを容器に移し、その他の材料を加えよく混ぜ合わせる。
3 生春巻きに包む具材の用意	鯖の水煮缶(240g) 人参(20g) ブロッコリーのスプラウト(1パック)	①鯖の水煮缶から汁を切りながら鯖を取り出し、箸で軽くほぐす。 ②人参をピーラーを使って薄くスライスし、沸騰したお湯に入れてさっと湯がく。茹ですぎずに食感を残す。 ③茹でた人参をざるに入れ水をよく切る。 ④キッチンペーパーで人参を挟み、軽く水分を取り除く。 ⑤ブロッコリーのスプラウトをパックから取り出し、葉を下にして水で洗って、種の付着部分を避けて根本で切る。切り口も再度水で洗う。 ⑥キッチンペーパーで切ったスプラウトを挟み、水分を軽く取り除く。
4 生春巻きで材料を包む	生春巻きの皮(6枚) 先程用意した具材	①バットに30℃から40℃程度のお湯を入れる。 ②生春巻きの皮を①の中に入れ、すぐ取り出す。 ③乾いたまな板の上に濡らした生春巻きの皮を置き、先程用意した具材を乗せて、キツめに巻く。 ④好みのサイズに切る。

5			
6			
7			
8			
9			
10			