

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 SY1381

メニュー名

宮城県産のフレンチ料理

学校名/氏名

宮城県泉館山高等学校

S・R



PR文

いつも一緒にいる友達に日頃の感謝を込めて作りました。話が途切れないし、相談事にも親身になって解決策を考えてくれる優しい友達です。宮城県産の食材を使ってフレンチのコースに出てくるような料理を作りました。とくにフランスパンは野菜液にひたしていろんな味が楽しめるフレンチトーストになるように工夫しました。友達とこれからもずっと仲良しでいられますようにと心を込めて作りました。

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 ミルフィーユのゼラチン	コンソメ 10g 水 220ml ゼラチン 10g オイスターソース 小さじ 1/2	①なべに材料を全部入れてゼラチンが溶けるまで加熱する。 ②加熱後、容器に入れて冷蔵庫でゼラチンが固まるまで冷やす。 ③固まったら、ゼラチンを角切りにする。
2 ミルフィーユの肉	鶏胸肉 500g, 白ワイン 20ml カルダモン 適量 ナツメグ 適量 塩胡椒 適量	①袋に材料をいれて手で揉む。 ②冷蔵庫で 20 分ほど寝かせる。 ③その後なべに水と袋のまま肉をいれて沸騰してから 10 分茹でて 8 分そのままにしておく。 ④できあがったら、肉を切る。
3 ミルフィーユのマッシュドポテト	じゃがいも 4 つ 牛乳 100ml バター 20g パセリ 適量 塩胡椒 適量	①じゃがいもの皮を剥き、5mm 幅に切る。 ②なべに水、じゃがいもをいれ、中火で 10 分ほどゆでる。 ③水気を切ってボウルにうつし、マッシャーで潰す。 ④なめらかになったら、他の材料を全て加え、よく混ぜ合わせる。
4 ミルフィーユの鮭の部分	鮭 6 匹 卵白 2 個分 オイスターソース 小さじ 2 生クリーム 大さじ 4	①材料を全部フードプロセッサーにかける。 ②500W で 1 分 30 秒温める。 ③そのあと 10 秒ずつ追加し鮭が固まったら OK。
5 春菊のソース	春菊 適量 塩 適量 レモン汁 適量 ゆずの果汁 適量 オリーブオイル 適量 オイスターソース 適量 水 適量	①春菊をさっと塩を入れて茹でる。 ②やわらかい葉の部分をフードプロセッサーにいれ、その他の材料を入れてソースにする。 ③お皿にソースを盛り付ける。

6	赤色のフレンチトースト	赤パプリカ 1 個 卵 1 個 砂糖大さじ 1 牛乳 50ml バニラエッセンス 適量 フランスパン 2 切れ	①赤パプリカを小さく切る。 ②フードプロセッサーにフランスパン以外の材料を入れる。 ③フランスパンを裏表 5 分ずつ液にひたす。 ④170℃で 15 分焼く。
7	黄色のフレンチトースト	赤パプリカ 1 個 卵 1 個 砂糖大さじ 1 牛乳 50ml バニラエッセンス 適量 フランスパン 2 切れ	①かぼちゃを電子レンジにかけて柔らかくし、小さく切る。 ②フードプロセッサーにフランスパン以外の材料を入れる。 ③フランスパンを裏表 5 分ずつ液にひたす。 ④170℃で 15 分焼く。
8	緑色のフレンチトースト	ほうれん草 80g 卵 1 個 水 50ml 鶏ガラスープの素 小さじ 1、 塩胡椒 適量 バター 20g	①ほうれん草はカットされているものを使う。(冷凍食品) ②フードプロセッサーにフランスパン以外の材料を入れる。 ③フランスパンを裏表 5 分ずつ液にひたす。 ④170℃で 15 分焼く。
9	ミルフィーユの組み立て	工程 1~4 のもの ミニトマト 4 個 サニーレタス 適量 スライスチーズ 8 枚	①鮭→スライスチーズ→マッシュドポテト→肉の順番に組み立てる。 ②①を繰り返す。 ③1 番上に角切りにしたゼラチンをのせる。 ④ゼラチンの上にミニトマト、サニーレタスを盛り付ける。
10			