

第 11 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

SY1114

メニュー名

見た目・味で楽しもう！サーモンとアボカドのタルタル

学校名/氏名

東京都立忍岡高等学校



PR 文

テーマである全ての人と輪になるにはどうしたらいいかなと考えてみて、綺麗、美味しいといった感想をみんなが共感すれば全ての人と繋がることが出来るのではないかなと思いこのレシピを考えました。また、この料理と一緒に食べる人、食べてもらう人に感謝を伝えられるように、「感謝」という意味があるお花をイメージしてサーモンでお花の形を作ってみました。

調理時間

75 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(エビ)	エビ(200g) 片栗粉(78g) 酒(30g) 塩(24g) 水(600ml)	①エビに片栗粉 36g(大さじ 4)をまぶし 5 分程度置きます。 ②①を洗い流し水分を取ります。もう一度片栗粉 36gを混ぜ、洗い流します。 ③お湯を沸かし、酒・塩を入れ沸騰させます。沸騰したらエビを入れ火を止めます。 ④そのまま冷めるまで置いときます。
2	サーモンとアボカドのタルタル	サーモン(300g) アボカド(2 個) マヨネーズ(48g) レモン汁(10g) 醤油(12g) すりおろしニンニク、胡椒を入れたら混ぜ合わせます。(アボカドの形が崩れないようにゆっくり(少々) わさび(少々) 胡椒(少々))	①サーモン 1/2、アボカド 1/2 を角切りにします。(このとき大きさを揃える) エビはサーモンアボカドの大きさに合わせて切る。 ②①をボウルに入れ、レモン汁、マヨネーズ、醤油、わさび、すりおろしニンニク、胡椒を入れたら混ぜ合わせます。(アボカドの形が崩れないようにゆっくり(少々) わさび(少々) 胡椒(少々))
3	盛り付け	レモン(10g) ミニトマト(2 個) きゅうり(適量)	①お皿の中央にセルクルを置き、サーモンとアボカドのタルタルを詰めます。(セルクルがない場合は、ペットボトルを切ったものを代用する) ②タルタルで使わなかったアボカド 1/2 個を縦に薄く切り、①の上に敷きます。 ③残っているサーモン 1/2 を切り、②の上にお花の形を作りながら盛り付けます。(サーモンは薄めに切った方がお花の形を作りやすい) ④レモンは薄く輪切りにします。輪切りにしたものを 8 等分に切ります。きゅうりは薄く輪切りにしたものを 8 枚使います。 ⑤レモンときゅうりを 2 枚ずつ交互に並べたものを作り、対角線上に盛り付けます。 ⑥ミニトマトは細かく切り、空いているスペースに盛り付けます。(お皿の曲線に沿って盛り付ける)