

平成28年度(第21回)農業高校対抗料理コンクール グランプリ レシピ

|     |            |
|-----|------------|
| 高校名 | 鳥取県立日野高等学校 |
| 作品名 | ひのっ子ランチ    |

【材 料】 (6人分)

| 材 料            | 分 量   | 材 料          | 分 量    |
|----------------|-------|--------------|--------|
| <ねばりっこクリームドリア> |       | 牛乳           | 20 g   |
| ごはん            | 240 g | 卵            | 25 g   |
| 椎茸             | 60 g  | 塩            | 1 g    |
| 甘酢らっきょう        | 40 g  | こしょう         | 適量     |
| にんじん           | 40 g  | プロセスチーズ      | 30 g   |
| 鶏胸肉            | 75 g  | 油            | 大1     |
| バター            | 10 g  | 日野高産ケチャップ    | 適量     |
| ブロッコリー         | 40 g  |              |        |
| 顆粒コンソメ         | 3 g   | <椎茸カレーポタージュ> |        |
| 塩・こしょう         | 適量    | 椎茸           | 60 g   |
| ねばりっこ          | 120 g | 甘酢らっきょう      | 40 g   |
| 植物性ホイップクリーム    | 80 g  | バター          | 8 g    |
| 日野高産味噌         | 3 g   | 水            | 250 cc |
| 塩              | 1.2 g | 冷凍南瓜         | 100 g  |
| とろけるチーズ        | 25 g  | 顆粒コンソメ       | 3 g    |
|                |       | 牛乳           | 250 g  |
| <椎茸チーズハンバーグ>   |       | カレー粉         | 1.5 g  |
| 合い挽き肉          | 200 g | 塩            | 1 g    |
| 椎茸             | 60 g  | ゆでブロッコリー     | 10 g   |
| 甘酢らっきょう        | 40 g  |              |        |
| バター            | 8 g   | <ハッシュ・ド・ポテト> |        |
| 顆粒コンソメ         | 3 g   | じゃがいも        | 200 g  |
| 麩              | 5 g   | 甘酢らっきょう      | 20 g   |
| 片栗粉            | 6 g   | <小松菜のトライフル>  |        |
| 塩              | 1 g   | 日野町産小松菜      | 50 g   |
| 顆粒コンソメ         | 0.5 g | ホットケーキミックス   | 70 g   |
| 油              | 適量    | 牛乳           | 35 g   |

|         |      |                |       |
|---------|------|----------------|-------|
|         |      | 卵              | 30 g  |
| <サラダ>   |      | ごはん            | 25 g  |
| キュウリ    | 1本   | 砂糖             | 15 g  |
| 魚肉ソーセージ | 1本   | バター            | 10 g  |
| ミニトマト   | 6個   | 木綿豆腐           | 200 g |
| スライスチーズ | 1枚   | ひののん(日本ミツバチ蜂蜜) | 10 g  |
| 黒ゴマ     | 12粒  | クエン酸           | 0.1 g |
| ブロッコリー  | 50 g | 冷凍ブルーベリー       | 18粒   |
| フリルレタス  | 適量   | ミニトマト          | 2個    |
| マヨネーズ   | 適量   | アラザン           | 適量    |
|         |      | ミント            | 6切れ   |

## 【レシピ】

### <ねばりっこクリームドリア>

- ① 椎茸・らっきょう・人参をフードプロセッサでみじん切りにする。鶏肉は1cm角に切る。
- ② バターで①を炒め、ご飯を加え、コンソメ・塩コショウで味付けする。
- ③ ブロッコリーを塩ゆでする。
- ④ ねばりっこの皮をむき、フードプロセッサで攪拌する。
- ⑤ ④に植物性クリームと味噌・塩を加えさらに攪拌する。
- ⑥ 耐熱皿に②を入れ、ゆでたブロッコリーを乗せ、⑤のクリームを乗せた上にとろけるチーズをトッピングし、220℃に予熱したオーブンで約15分焼く。

### <椎茸チーズハンバーグ>

- ① 麩をフードプロセッサで砕き、牛乳を加えふやかす。
- ② 椎茸・らっきょうをフードプロセッサでみじん切りにする。
- ③ バターで②を炒め、冷ました後、合い挽き肉・①・卵・コンソメ・塩コショウを入れ、粘りが出るまで混ぜる。
- ④ 中にチーズを入れて成型し、両面をこんがり焼く。
- ⑤ 皿に盛り、ケチャップをトッピングする。

### <椎茸カレーポタージュ>

- ① 椎茸・らっきょうをフードプロセッサでみじん切りにする。
- ② ①をバターで炒め、水とコンソメ、皮を取ったカボチャを加え、カボチャが柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②をミキサーで滑らかにし、鍋に戻し牛乳とカレーパウダーを加え、塩で味を調える。
- ④ 器に盛り、ゆでブロッコリーをトッピングする。

### <ハッシュ・ド・ポテト>

- ① らっきょうをフードプロセッサでみじん切りにする。
- ② ジャガイモをゆで、熱いうちに皮をむき、粗めにつぶす。
- ③ ①と②を混ぜ、コンソメ・片栗粉・塩を加えよく混ぜ、整形する。
- ④ フライパンに油を多めに入れ、③の両面をこんがり焼く。

### <サラダ>

- ① きゅうりをピーラーで薄く切る。
- ② ピックに、スライスしたきゅうりをくねくねと段々幅が広がるように刺し、1cmに切った魚肉ソーセージに刺す。
- ③ ミニトマトを半分に切り、ピックに、トマト、1cmに切った魚肉ソーセージ、スライスチーズ、トマトの順に刺す。
- ④ オープンでチーズを溶かし、黒ゴマでソーセージに目を入れる。
- ⑤ 塩ゆでしたブロッコリー・ちぎったフリルレタスとともに皿に盛り、マヨネーズをトッピングする。

### <小松菜のトライフル>

- ① 小松菜はよく洗い、2cm程度に刻む。
- ② 小松菜・卵・牛乳・ごはんをミキサーに入れ、小松菜が細くなるまで攪拌する。
- ③ ②をボールに入れ、ホットケーキミックスと溶かしバターを入れ軽く混ぜる。
- ④ 炊飯器に入れ、ケーキコースで焼く。
- ⑤ 豆腐は洗い、クッキングシートで水分をとる。
- ⑥ 豆腐と蜂蜜・クエン酸をフードプロセッサに入れ、攪拌する。
- ⑦ ④を2cm大に切り、器に豆腐クリームと⑥ブルーベリーを交互に盛る。
- ⑧ ミニトマト・ミント・アラザンをトッピングする。

### 【こだわりポイント】

子どもが苦手な椎茸とらっきょうを、みじん切りにしてバターで炒め主食・主菜、スープに入れました。ドリアのホワイトソースは「ねばりっこ」で不思議な食感を楽しめます。スープは鳥取県民が好きなカレー風味にしました。デザートはご飯を入れたもちもちの小松菜ごパンケーキに、豆腐クリームをかけヘルシーに仕上げました。日野高校の加工品や日野町の特産物をたっぷり使った和風素材のお子様ランチができました。

