

平成29年度(第22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	冬のサンフィールドディナー

【材 料】 (6人分)

材 料	分 量	材 料	分 量
<鶏ムネ肉のコンフィ ブルーベリードレッシング>			
鶏ムネ肉	1 枚	ベビーリーフ	1/2 袋
甘酢らっきょう	3 個	ミニトマト	6 個
ローズマリー	1 本	日野高製ブルーベリージャム	小さじ2
クレージーソルト	小さじ1	オリーブオイル	大さじ2
オリーブオイル	大さじ1	ワインビネガー	大さじ1
		塩・こしょう	適量
<ライスロール白菜>			
鶏ミンチ	150 g	チキンコンソメ	2 個
ごはん	200 g	日南町産あまピー赤・黄	各1 個
ミニトマト	2 個	大山ブロッコリー	1 個
粉チーズ	10 g	日野高産味噌	10 g
コンソメ顆粒	6 g	生姜すりおろし	10 g
江府町産白菜の葉	12 枚	小麦粉	大さじ2
牛乳	400 ml	水	60 ml
水	400 ml		
<ライスポタージュ>			
ごはん	150 g	顆粒コンソメ	5 g
日野高産玉ねぎ	120 g	水	300 ml
甘酢らっきょう	3 個	顆粒コンソメ	4 g
ベーコン	2 枚	鶏ササミ	11/2本
バター	10 g	塩	ひとつまみ
水	250 ml	こしょう	少々
牛乳	250 ml	片栗粉	適量
		ゆず胡椒	適量
<チキンソテーのサラダ ハニーマスタードソース>			
鶏もも肉	1 枚	ねばりっこ	100 g
塩・こしょう	適量	バター	10 g
らっきょう酢	100 ml	マヨネーズ	30 g

日南町産あまピー（赤）	1 / 2 個	牛乳	大さじ 2
しめじ	2 パック	甘酢らっきょう	6 つ
エリンギ	1 パック	日野町産ハチミツ	30 g
サラダ水菜	1 袋	粒マスタード	30 g
<ライスティラミス>			
ごはん	75 g	生クリーム	100 ml
牛乳	150 ml	砂糖	10 g
水	150 ml	オレオ	6 枚
砂糖	20 g	牛乳	25 ml
クリームチーズ	100 g	素焼きアーモンド	12 粒
マスカルポーネチーズ	100 g	海藻米のポン米パウダー	小さじ 2

【レシピ】

<鶏ムネ肉のコンフィ ブルーベリードレッシング>

- ① 鶏ムネ肉の皮を取り、6等分する。甘酢らっきょうをみじん切りする。
- ② ジップロックに鶏肉、甘酢らっきょう、ローズマリー、クレージーソルト、オリーブオイルを入れ、よく揉む。
- ③ ジップロックの空気を抜きしっかり封をする。炊飯器に入れ、沸騰したお湯を浸かる程度入れ、30分保温する。
- ④ 袋のまま水につけて冷まし、薄くスライスする。
- ⑤ ブルーベリージャム、オリーブオイル、ワインビネガーを混ぜ、塩・こしょうで味を調える。
- ⑥ 鶏肉を皿に盛り、ベビーリーフとミニトマトをのせ、⑤のドレッシングをかける。

<ライスロール白菜>

- ① トマトを0.5cm角に切り、鶏ミンチ、ご飯、粉チーズ、コンソメ顆粒と混ぜ、12等分する。
- ② 白菜は軽くゆでて水を切り、①を巻く。
- ③ ②を鍋に並べ、水、牛乳、コンソメを加え白菜が柔らかくなるまで中火で煮る。
- ④ ブロccoliは小房にわけ、塩ゆでしておく。パプリカは一口大に切っておく。
- ⑤ ③にブロッコリー、パプリカ、生姜を加え、小麦粉と水を合わせたものをよく混ぜながら加える。とろみがついたら味噌・生姜で味を調える。

<ライスポタージュ>

- ① 玉ねぎ・甘酢らっきょうはみじん切りする。ベーコンを3mm幅に切る。
- ② 玉ねぎをバターで炒め、玉ねぎが透明になったらご飯と水を加えトロトロになるまで煮る。
- ③ ②をミキサーでペースト状にし鍋に戻す。
- ④ ③に牛乳、コンソメ、甘酢らっきょう、ベーコンを加え、とろみが出たらカップに6等分する。
- ⑤ ササミをそぎ切りにし、塩こしょうで下味をつけた後、片栗粉をまぶす。
- ⑥ 別の鍋に水とコンソメを入れ沸騰させ、⑤のササミを加え火を通す。
- ⑦ ④のカップに静かに⑥を注ぎ、ササミを中央におき、ゆず胡椒をトッピングする。

<チキンソテーのサラダ ハニーマスタードソース>

- ① 鶏もも肉に塩・こしょうで下味をつける。しめじは小房に分け、エリンギは手で縦に4分割し半分の長さに切っておく。水菜は5cmの長さに切っておく。
- ② 鶏肉をフライパンで両面が焼き色が付きまで焼き、らっきょう酢を加えて煮詰める。照りが出てきたら火を止め、冷ましてから一口大に切る。
- ③ フライパンをきれいに拭き取り、オリーブ油を加えてしめじ・エリンギを炒め、塩・こしょうで味を調える。
- ④ ねばりっことあまピーを1cmのさいの目切りにし、バターでソテーする。
- ⑤ 甘酢らっきょうをみじん切りし、マヨネーズ、牛乳、ハチミツ、粒マスタードを混ぜドレッシングを作る。
- ⑥ 皿に水菜を盛り付け、きのこ鶏肉、ねばりっことをのせ、ドレッシングをかける。

<ライスティアミス>

- ① オレオを適当に割り、牛乳をかけふやかす。アーモンドは3粒を縦半分になり、残りは刻む。
- ② 鍋に、ご飯、牛乳、水、砂糖を入れ、中火でご飯が軟らかくなるまで煮詰める。
- ③ ②をフードプロセッサに入れ、クリームチーズとマスカルポーネチーズを加え攪拌する。
- ④ 生クリームに砂糖を加え八分立てする。
- ⑤ ③とオレオを交互に器に盛り、刻んだアーモンドをのせ、その上に④のクリームをのせて平らにし、ポン米パウダーを振り入れる。仕上げにアーモンドを飾る。

【こだわりポイント】

料理に合わせて鶏肉の様々な部位を使用しました。日野高や地域の食材を全ての献立に取り入れた、体が温まるコースを考え、サンフィールド（日野）ディナーと名付けました。

