

平成30年度(第23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	鳥取県立倉吉農業高等学校
作品名	ハワイ羽合の近くからこんにちは😊「倉吉のロコモコ」井がなでしよう!

【材 料】 (6人分)

材 料	分 量	材 料	分 量
牛乳豆腐			
白バラ牛乳	1.9ℓ	酢	大さじ7
ハンバーグ			
牛肉ミンチ	900g	ねばりっこ	90g
卵	2個	にんにく	3片
しいたけ	9個	パン粉	大さじ5
タマネギ	4個	塩	適量
牛脂	4個	コショウ	適量
ナツメグ	適量		
白ネギソース			
バター	大さじ2	小麦粉	大さじ2
ケチャップ	大さじ8	とんかつソース	大さじ8
赤ワイン	大さじ6	醤油	大さじ2
野菜のブイヨン	大さじ1	水	400cc
塩	適量	コショウ	適量
白ネギ	2本		
盛り付け			
ねばりっこ	110g	パプリカ赤	2個
卵	6個	パプリカ黄	2個
ブロッコリー	1個	パセリ	適量
リーフレタス	6枚	米	4合

【レシピ】

牛乳豆腐

- ①鍋に牛乳を入れ膜が張ってきたら数回に分けて酢を加え、ゆっくりかき混ぜる。
- ②分離してきたら火を止めしばらくおく。
- ③キッチンペーパーをしいたザルにあげ、水気を切る。

ハンバーグ

- ①牛肉ミンチに塩を加えて混ぜる。
- ②みじん切りにした玉ねぎをあめ色になるまで炒める。
- ③牛肉ミンチに牛乳豆腐と炒めた玉ねぎ、みじん切りにしたしいたけ、すりおろしたねばりっこ、とき卵、牛乳でふやかしたパン粉、コショウ、ナツメグを加えてよくこねる。
- ④フライパンに油をしき成形したハンバーグを焼く。

白ネギソース

- ①玉ねぎの繊維を断つように、繊維に垂直になるように薄切りしていきます。
- ②フライパンで小麦粉をきつね色になるまでから炒りして、別皿にあげる。
- ③フライパンにバターを入れて熱する。
- ④オニオンスライスを入れ、弱火でじっくり炒める。
- ⑤玉ねぎがくたっとなってしっかり色付いたら、から煎りしておいた小麦粉を加える。
- ⑥粉っぽさがなくなるまで、練るようにしながら炒める。
- ⑦残りの材料を全て入れて煮込む。途中、鍋底が焦げないようにかき混ぜながら15分煮込む。

花の目玉焼き

- ①熱したフライパンに油をしき、輪切りにしたパプリカを軽く焼く。
- ②パプリカの中に卵を落とす。
- ③水を入れ、蓋をして蒸し焼きにする。

盛り付け

- ①パプリカ、ねばりっこ、ブロッコリーを切り素揚げし、塩をふる。
- ②それぞれを盛り付けて完成。

【こだわりポイント】

牛乳をふんだんに使った牛乳豆腐入りのハンバーグです。
デミグラスソースやハンバーグの中に鳥取県の特産品の白ねぎやしいたけ、ねばりっこをたくさん使いました。

