

令和元年度(第24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	鳥取県立鳥取湖陵高等学校
作品名	見た目は3色!中身は4色!?その名はこりよっぴ丼!!

【材 料】 (6人前)

材 料	分 量	材 料	分 量
* ご飯		食塩	10 g
星空舞	4合	天ぷら粉	1袋
* 天ぷら&素揚げ		水	適量
大山ブロッコリー(GI)	3株	サラダ油	1本
大葉	10枚		
卵(天ぷら・天ぷら粉)	10個		
花御所柿(GI)	2個		
薄切り 豚バラスライス	6枚		
絹豆腐(300~350g)	1丁	* あんかけ	
らっきょうみじん切り(GI)	3~5粒	水	600cc
砂糖	小さじ1	白だし	80cc
ショートニング	小さじ1	ブロッコリーみじん切り	大さじ1
はんぺん	129g	片栗粉	30g
片栗粉	小さじ2	水	60cc
カニカマ	6本	* 盛り付け	
ブロッコリーみじん切り	大さじ3	抹茶塩	30g
パプリカ(赤)	2個		

【レシピ】

米（星空舞）

米を炊く

天ぷら（大山ブロッコリー：GI食材）

ブロッコリーを塩ゆでする。 芯を付けたまま薄くスライスする。

衣を薄くつけ180℃の油で揚げる。

天ぷら（花御所柿：GI食材）

柿の皮や芯を切り除く。 柿を2～3cmの厚さにスライスにする。

豚バラに塩・粗挽きこしょうを振り、柿に巻いていく。衣を付け180度の油で揚げる。

天ぷら（大葉）

大葉の水気を拭き取る。 大葉の裏面に衣をつけ170度の油で揚げる。

天ぷら（豆腐とかにかまとはんぺんとらっきょう:GI食材）

酢漬けのらっきょうを水洗いし、酢を少し洗い流す。

耐熱皿にらっきょうのみじん切りと砂糖を入れ混ぜラップをふんわりかぶせる。

豆腐は皿にのせ、ラップなしでレンジで1分加熱。 らっきょうの容器も入れて、更に1分

レンジで加熱。豆腐はキッチンペーパーに包んで荒熱をとる。

らっきょうは熱いうちにラードを混ぜ合わせる。はんぺんはすり鉢でもっちりしてくるまですり混ぜる。豆腐とらっきょう・ブロッコリーのみじん切りを加え、混ぜる。

片栗粉を加えてなめらかになるまででする。塩少々と、カニカマは長さを4等分に切って、ほぐすように混ぜ合わせる。

大きめの耐熱皿にクッキングシートを敷き、種を4等分に丸めて並べる。

たっぷり霧吹きで水をかけレンジで2分加熱する。衣を薄く付け180度の油で揚げる

天ぷら(卵)

*数日前より生卵を冷凍保存しておく

冷凍から出し、卵の殻をむく。天ぷら粉を付け、おたまで油の中へ入れ6～7分間揚げる。

パプリカ（赤）の素揚げ

パプリカを6～8等分に切り型抜きし、180度の油で素揚げする。

あんかけ

なべに水、白だしを入れ火にかける。ブロッコリーのみじん切りを入れる。

一煮立ちしたら火をとめ、水溶き片栗粉を入れとろみをつける。

盛り付け

どんぶりに炊けた星空舞を盛り、餡をかけ、卵の天ぷらを中央にのせ、その他の天ぷらを周りの盛り付け完成！！

【こだわりポイント】

G I 食材を 3 種類使用し、オリジナル天井に仕上げました。
また、卵の天ぷらは、中身がレアに近いように仕上げたので、
食すときに割ってみてください。

