

第14回 食糧学院 高校生レシピコンテスト 応募用紙

管理
番号

RY1152

メニュー名

パリッと湯葉のミルフィーユ



学校名/氏名

宮城県泉館山高等学校	2年
S・T	

PR文

退院した祖母に元気になるような料理を食べてほしいと思い作りました。家族が作っている湯葉と宮城の食材を使いました。しっとり湯葉をサクサクパリパリ湯葉にして、3種類の層で色とりどりに見ているだけで楽しい一品に仕上げました。私の考案したミルフィーユを祖母に食べてもらい、元気になってほしいです。

調理時間

90分

材料	作り方
<p>○湯葉のミルフィーユ 平ゆば(2枚) つまみゆば(80g) サーモン(60g) クリームチーズ(60g) 塩茹で枝豆(80g) コーン缶(10g) 卵(1個) 玉ねぎ(10g) バター(30g) 塩(適量) 胡椒(適量) 生クリーム(30ml) ニンクチューブ(1g) レモン汁(小さじ1) 生クリーム(小さじ2) 出汁(小さじ1) コーンクリーム(30g) メープルシロップ(数滴) 砂糖(小さじ1)</p> <p>○ホタテとアボカドのタルタル ミニトマト(3個) 玉ねぎ(20g) ホタテ(80g) アボカド(80g) レモン汁(10g) オリーブオイル(適量) 塩(適量) 胡椒(適量) ミニパプリカ(オレンジ1個)(黄色1個) にんにくチューブ(小さじ2) パセリ(適量)</p> <p>○盛り付け フリルレタス(2枚)</p>	<p>○湯葉のミルフィーユ (1)サーモンペースト ①玉ねぎをすりおろす。 ②サーモンを細かく切る。 ③②の半分とクリームチーズ、玉ねぎ、塩、胡椒、レモン汁、生クリームをフードプロセッサーに入れてペーストにする。 ④②の残り③を混ぜる。</p> <p>(2)枝豆ペースト ①塩ゆで枝豆、つまみゆば、塩、胡椒、出し汁をフードプロセッサーに入れてペーストにする。</p> <p>(3)コーンペースト ①卵を白身と黄身に分け、黄身ににんにくチューブ、コーンクリーム、塩、胡椒を入れて混ぜる。白身は砂糖を入れて泡立てる。 ②①をオムレツにする。 ③②、生クリーム、メープルシロップをフードプロセッサーに入れペーストにする。</p> <p>(4)湯葉のミルフィーユ生地 ①平ゆばをセルクルで丸く切る。 ②フライパンでバターを溶かして、①を両面弱火で焼く。 ③きつね色になったらパットに移す。</p> <p>(5)湯葉ミルフィーユ組み立て 下からサーモンのペースト、枝豆のペースト、コーンのペーストになるように湯葉のミルフィーユ生地でサンドする。</p> <p>○ホタテとアボカドのタルタル ①ホタテ、アボカド、ミニトマト、玉ねぎを切る。玉ねぎは水にさらしておく。 ②ボウルに①を入れ、塩、胡椒、レモン汁、オリーブオイル、にんにくチューブで味付けする。 ③ミニパプリカ、パセリを細かく切る。 ④②をグラスに盛り、③をトッピングする。</p> <p>【盛り付け】 ①フライパンに仙台味噌、白ワインを入れ、炒めて味噌をよく溶かす。火を止め、つまみゆば、ゆずの絞り汁を加えてよく混ぜる。 ②パプリカ、紫キャベツを切る。 ③①、②、フリルレタスを写真のように盛る。 ④湯葉ミルフィーユの上にゆずの皮を削ってふりかけ、湯葉のミルフィーユとホタテとアボカドのタルタルを写真のように盛り付けて完成。</p>

紫キャベツ(20g)
パプリカ(10g)
つまみゆば(80g)
仙台味噌(10g)
白ワイン (大さじ 1)
ゆずの絞り汁
ゆずの皮