

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

RY1157

メニュー名

健康でおいしくボリューム満点！ 海苔あんかけ蕎麦



学校名/氏名

私立東京農業大学第一高等学校

2年

N・I

PR文

母に感謝の気持ちを込めて作りました。
蕎麦には海苔が合いますが今回は刻み海苔ではなく、母が作ってくれた海苔の味噌汁から着想を得て海苔のあんかけにしてみました。ヘルシーで健康的なイメージのある鶏胸肉はパサパサになりやすいので皮目を下にして火を入れ、人参は飾り切りにして華やかさを加えました。

調理時間

60分

材料

作り方

〈あんかけ〉
・ねぎ 1/2本
・海苔 3切4枚
・水 600ml
・みりん 大さじ4
・醤油 大さじ3
・砂糖 小さじ2弱
・顆粒だし 小さじ1弱
・生姜 少々

・片栗粉 大さじ4
・水 大さじ4

〈トッピング〉

・鶏胸肉(皮付き) 200g × 2
・わさび チューブで10cm × 2
・人参 1cmの輪切り × 4
・ねぎ 4cm × 4
・ゆずの皮 少々

・蕎麦 140g

1. ねぎを4cm4つに切り、余ったところを斜めに切る。(青いところも)
2. 1cm輪切りにした人参を花型で切り抜いたら切り込みを入れてねじり梅を作る
3. 鶏胸肉の皮が縮こまっていたら広げてなるべく片面を覆うようにし、皮と身の間、そして裏側にわさびを塗る
4. 人参と4cmのねぎ、そして鶏胸肉は皮が下になるようにして、油を引いたフライパンに入れ中火で火にかける
5. 7、8分して鶏胸肉の身が白くなっていたらひっくり返して火を止める
6. 火を止めたら、アルミホイルを敷いた魚焼機に人参とネギを移し、ねぎに色がつくまで焼く。ねぎと人参が取り出せたらフライパンに蓋をして放っておく。
7. 蕎麦を茹でるための水を鍋に入れて沸騰するまで火にかける
8. 水溶性片栗粉用の水と片栗粉を除いたあんかけの材料を全て鍋に入れ火にかける。この時海苔は小さくちぎっておく。
9. 蕎麦用の鍋に入れた水が沸騰したら蕎麦を入れて表記時間通り茹で、茹で上がったら水で洗って滑りをとり、皿に盛る
10. 鶏胸肉をフライパンの中で放って15分以上経過したら取り出して薄くスライスする
11. あんかけのねぎの火が通り、海苔も汁に馴染んできたら火を止めて水溶性片栗粉少しずつを加えてとろみをつける
12. あんをそばにかけ、鶏胸肉、ねぎ、人参、柚子の皮をトッピングして完成