

# 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

RY1104

メニュー名

健康つけけんちんそば



学校名/氏名

私立つくば国際大学高等学校

3年

K・T

PR文

私の母は糖尿病を患っており、3年前に茨城県に越してきて、慣れない土地で治療を頑張っています。そんな母にエールを込めて、糖尿病に効果的なそばやごぼうを茨城の郷土料理であるけんちんそばにアレンジし、健康と茨城の良さを詰め込んだ一品を作りました。茨城の魅力に触れ、いつまでも楽しく健康に過ごせますように。

調理時間

90分

| 材料   | 作り方   |
|--|---|
| <p>【ごぼうそば】<br/>そば粉 140g<br/>強力粉 60g<br/>ごぼう 50g<br/>水 100ml<br/>打ち粉 適量</p> <p>【けんちん汁】<br/>大根 50g<br/>れんこん 50g<br/>にんじん 20g<br/>ごぼう 20g<br/>木綿豆腐 30g<br/>ごま油 適量<br/>めんつゆ 100ml<br/>水 400ml</p> <p>【付け合わせ】<br/>赤パプリカ 15g<br/>黄色パプリカ 15g<br/>てんぷら粉 20g<br/>水 適量<br/>揚げ油 適量</p> <p>切りのり 適量<br/>ねぎ 適量<br/>柚子胡椒 適量</p> | <p>【ごぼうそば】<br/>①ボウルにそば粉・強力粉・水 50ml を入れ、よく混ぜる。<br/>②残りの水を加え、指を立てて大きく円を描くように混ぜる。<br/>③直径 1 cm 程度のかたまりが均一にできてきたら、皮ごとすりおろしたごぼうを加え、生地がひとまとまりになるまでこねる。<br/>④外側から内側へ生地をこね、空気を抜く。(5分程度)<br/>⑤生地を転がしながら円錐形に整え、頂点を押しつぶして丸型にする。<br/>⑥打ち粉を振り、麺棒を使って生地を内側から外側へ伸ばす。<br/>⑦たっぷり打ち粉をし、生地を三つ折りにして包丁で細かく切る。<br/>⑧沸騰したお湯で 2 分程度茹でる。<br/>⑨茹であがったら、水でぬめりを取り、冷水でしめる。</p> <p>【けんちん汁】<br/>①大根・れんこん・にんじんはいちょう切り、ごぼうは斜め薄切り、木綿豆腐は角切りにする。<br/>②鍋にごま油を熱し、大根・れんこん・にんじん・ごぼうを炒める。<br/>③めんつゆ・水・木綿豆腐を加えて煮る。</p> <p>【付け合わせ】<br/>①パプリカはヘタと種を取り、食べやすい大きさに切る。<br/>②てんぷら粉と水を混ぜ合わせる。<br/>③②に①をくぐらせ、170℃に熱した油で揚げる。</p> <p>【盛り付け】<br/>①そばは水気を切って皿に盛り、上に切りのりを散らす。<br/>②けんちん汁は椀に盛る。<br/>③小皿に小口切りにしたねぎ・柚子胡椒・パプリカの天ぷらを盛り、完成。</p> |