

# 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

RY1378

メニュー名

長芋とホタテのポターージュ仕立て イワシのトマト煮のパイ包み

学校名/氏名

都立赤羽北桜高校高等学校

2 年

R・M

PR 文

小さい頃からお世話になっていた祖母へ肝臓に気を遣った食材を使ってレシピを考えました。エリンギ、ワカメ、ホタテ、長芋などビタミンや食物繊維の豊富な食材や、青物であるイワシを使うことでタンパク質や DHA.EPA を摂取出来るようにしました。また、食べやすいようにポターージュとイワシを一つのお皿にしました。

調理時間

90 分



材料

イワシ 一尾  
 トマト缶 140 グラム  
 ローリエ 2 分の一枚  
 コンソメ二分の一個  
 塩少々  
 オリーブオイル少々  
 にんにく一欠片  
  
 卵黄一個  
 牛乳 100g  
 生クリーム 30g  
 長芋 170g  
 ホタテ 25g  
 殻付きホタテ 100g(一貝)  
 塩、胡椒 少々  
 バター5g  
 玉ねぎ 50g  
  
 ワカメ 20g  
 小麦粉 適量  
 水 適量

作り方

イワシのパイ包み  
 ①イワシを 3 枚に下ろす、皮は引いておく。  
 ②オリーブオイルを入れ、潰したニンニクを加えて香りが出るまで炒める。  
 ③イワシを入れて火が通ったらトマト缶、ローリエを加える。煮汁半量になるまで煮込む。その間にパイ生地を魚の形に整形しておく。  
 ④④煮込んだらパイで包んで卵黄を塗って 200 度に予熱オープンで 190 度で 15 分ほど焼き色がつくまで焼く。  
 ポターージュ  
 ①玉ねぎをバターで炒める、その間に長芋をすりおろしておく。  
 ②水にコンソメをいれ、煮溶かす。  
 ③鍋に材料を入れて沸騰するまで煮る。ミキサーにホタテとかける。  
 ④鍋に戻し、牛乳、生クリームを入れ、塩と胡椒で味を整える。  
 エリンギ  
 ①バター5 グラムをフライパンで溶かし、薄切りにしたエリンギを入れ中火で焦げ目がつくくらいまで炒める。  
 わかめの天ぷら  
 ①戻したワカメを小麦粉と水に入れて 180 度に熱した油でカリカリになるまで揚げる