

メニュー : 宮崎の海からのお宝弁当																																																																																																																																																																																							
氏名	古澤和希	年齢	17才																																																																																																																																																																																				
学校名	日南学園高等学校	性別	男性																																																																																																																																																																																				
<p>材 料 (4人前)</p> <table border="0"> <tr> <td colspan="2">(鯛の生姜ご飯)</td> <td colspan="2">(煮物・野菜の甘煮)</td> </tr> <tr> <td>鯛切り身</td> <td>150g</td> <td>人参</td> <td>70g</td> </tr> <tr> <td>新生姜</td> <td>150g</td> <td>蓮根</td> <td>30g</td> </tr> <tr> <td>米</td> <td>3合</td> <td>たけのこ</td> <td>50g</td> </tr> <tr> <td>白醤油</td> <td>小さじ1</td> <td>かぼちゃ</td> <td>80g</td> </tr> <tr> <td>淡口醤油</td> <td>小さじ1</td> <td>いんげん</td> <td>4本</td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>小さじ1.5</td> <td>濃口醤油</td> <td>50cc</td> </tr> <tr> <td>出汁</td> <td>530g</td> <td>みりん</td> <td>100cc</td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>少量</td> <td>出汁</td> <td>600cc</td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>大さじ1</td> <td>砂糖</td> <td>大さじ2</td> </tr> <tr> <td colspan="2">(煮物・鰹の治部煮風)</td> <td colspan="2">(焼き物・伊勢エビの酒盗黄金焼)</td> </tr> <tr> <td>カツオ</td> <td>80g</td> <td>伊勢エビ</td> <td>350g</td> </tr> <tr> <td>片栗粉</td> <td>大さじ2</td> <td>卵黄</td> <td>2個</td> </tr> <tr> <td>出汁</td> <td>200cc</td> <td>酒盗汁</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>濃口醤油</td> <td>20cc</td> <td>はじかみ</td> <td>4本</td> </tr> <tr> <td>みりん</td> <td>20cc</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>小さじ1</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ケチャップ</td> <td>大さじ1</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="2">(蒸し物・タチウオの紅白道明寺蒸し)</td> <td colspan="2">(揚げ物・メヒカリのアーモンド揚げ)</td> </tr> <tr> <td>タチウオ</td> <td>200g</td> <td>メヒカリ</td> <td>8本</td> </tr> <tr> <td>道明寺 赤・白各</td> <td>50g</td> <td>青唐</td> <td>4本</td> </tr> <tr> <td>白ネギ</td> <td>3cm</td> <td>レモン</td> <td>半分</td> </tr> <tr> <td>出汁</td> <td>300cc</td> <td>スライスアーモンド</td> <td>少量</td> </tr> <tr> <td>みりん</td> <td>50cc</td> <td>卵白</td> <td>2個分</td> </tr> <tr> <td>薄口醤油</td> <td>50cc</td> <td>小麦粉</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>水溶き片栗粉</td> <td>小さじ1</td> <td>酒</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>わさび</td> <td>少量</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="2">(八寸・ハマグリの玉みそあえ)</td> <td colspan="2">(八寸・紅白市松の八幡巻)</td> </tr> <tr> <td>ハマグリ</td> <td>2個</td> <td>牛肉</td> <td>50g</td> </tr> <tr> <td>塩わかめ</td> <td>5g</td> <td>人参</td> <td>16g</td> </tr> <tr> <td>山うど</td> <td>10g</td> <td>大根</td> <td>16g</td> </tr> <tr> <td>みりん</td> <td>大さじ1</td> <td>出汁</td> <td>300cc</td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>大さじ2</td> <td>みりん</td> <td>50cc</td> </tr> <tr> <td>白味噌</td> <td>10g</td> <td>砂糖</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>10cc</td> <td>濃口醤油</td> <td>50cc</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>カレー粉</td> <td>少量</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>濃口醤油</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>みりん・酒・砂糖</td> <td>各大さじ1</td> </tr> <tr> <td colspan="2">(鱈と梨の和え物)</td> <td colspan="2">(八寸・ひょうてい卵キャビア添え)</td> </tr> <tr> <td>キス</td> <td>2枚</td> <td>卵</td> <td>2個</td> </tr> <tr> <td>梨</td> <td>10g</td> <td>キャビア</td> <td>少量</td> </tr> <tr> <td>ほうれん草</td> <td>10g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>だし汁</td> <td>大さじ3</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>酢・砂糖</td> <td>各小さじ1</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>少量</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>				(鯛の生姜ご飯)		(煮物・野菜の甘煮)		鯛切り身	150g	人参	70g	新生姜	150g	蓮根	30g	米	3合	たけのこ	50g	白醤油	小さじ1	かぼちゃ	80g	淡口醤油	小さじ1	いんげん	4本	酒	小さじ1.5	濃口醤油	50cc	出汁	530g	みりん	100cc	塩	少量	出汁	600cc	酒	大さじ1	砂糖	大さじ2	(煮物・鰹の治部煮風)		(焼き物・伊勢エビの酒盗黄金焼)		カツオ	80g	伊勢エビ	350g	片栗粉	大さじ2	卵黄	2個	出汁	200cc	酒盗汁	大さじ1	濃口醤油	20cc	はじかみ	4本	みりん	20cc			砂糖	小さじ1			ケチャップ	大さじ1			(蒸し物・タチウオの紅白道明寺蒸し)		(揚げ物・メヒカリのアーモンド揚げ)		タチウオ	200g	メヒカリ	8本	道明寺 赤・白各	50g	青唐	4本	白ネギ	3cm	レモン	半分	出汁	300cc	スライスアーモンド	少量	みりん	50cc	卵白	2個分	薄口醤油	50cc	小麦粉	適量	水溶き片栗粉	小さじ1	酒	大さじ1	わさび	少量			(八寸・ハマグリの玉みそあえ)		(八寸・紅白市松の八幡巻)		ハマグリ	2個	牛肉	50g	塩わかめ	5g	人参	16g	山うど	10g	大根	16g	みりん	大さじ1	出汁	300cc	酒	大さじ2	みりん	50cc	白味噌	10g	砂糖	小さじ1	砂糖	10cc	濃口醤油	50cc			カレー粉	少量			濃口醤油	大さじ1			みりん・酒・砂糖	各大さじ1	(鱈と梨の和え物)		(八寸・ひょうてい卵キャビア添え)		キス	2枚	卵	2個	梨	10g	キャビア	少量	ほうれん草	10g			だし汁	大さじ3			酢・砂糖	各小さじ1			塩	少量		
(鯛の生姜ご飯)		(煮物・野菜の甘煮)																																																																																																																																																																																					
鯛切り身	150g	人参	70g																																																																																																																																																																																				
新生姜	150g	蓮根	30g																																																																																																																																																																																				
米	3合	たけのこ	50g																																																																																																																																																																																				
白醤油	小さじ1	かぼちゃ	80g																																																																																																																																																																																				
淡口醤油	小さじ1	いんげん	4本																																																																																																																																																																																				
酒	小さじ1.5	濃口醤油	50cc																																																																																																																																																																																				
出汁	530g	みりん	100cc																																																																																																																																																																																				
塩	少量	出汁	600cc																																																																																																																																																																																				
酒	大さじ1	砂糖	大さじ2																																																																																																																																																																																				
(煮物・鰹の治部煮風)		(焼き物・伊勢エビの酒盗黄金焼)																																																																																																																																																																																					
カツオ	80g	伊勢エビ	350g																																																																																																																																																																																				
片栗粉	大さじ2	卵黄	2個																																																																																																																																																																																				
出汁	200cc	酒盗汁	大さじ1																																																																																																																																																																																				
濃口醤油	20cc	はじかみ	4本																																																																																																																																																																																				
みりん	20cc																																																																																																																																																																																						
砂糖	小さじ1																																																																																																																																																																																						
ケチャップ	大さじ1																																																																																																																																																																																						
(蒸し物・タチウオの紅白道明寺蒸し)		(揚げ物・メヒカリのアーモンド揚げ)																																																																																																																																																																																					
タチウオ	200g	メヒカリ	8本																																																																																																																																																																																				
道明寺 赤・白各	50g	青唐	4本																																																																																																																																																																																				
白ネギ	3cm	レモン	半分																																																																																																																																																																																				
出汁	300cc	スライスアーモンド	少量																																																																																																																																																																																				
みりん	50cc	卵白	2個分																																																																																																																																																																																				
薄口醤油	50cc	小麦粉	適量																																																																																																																																																																																				
水溶き片栗粉	小さじ1	酒	大さじ1																																																																																																																																																																																				
わさび	少量																																																																																																																																																																																						
(八寸・ハマグリの玉みそあえ)		(八寸・紅白市松の八幡巻)																																																																																																																																																																																					
ハマグリ	2個	牛肉	50g																																																																																																																																																																																				
塩わかめ	5g	人参	16g																																																																																																																																																																																				
山うど	10g	大根	16g																																																																																																																																																																																				
みりん	大さじ1	出汁	300cc																																																																																																																																																																																				
酒	大さじ2	みりん	50cc																																																																																																																																																																																				
白味噌	10g	砂糖	小さじ1																																																																																																																																																																																				
砂糖	10cc	濃口醤油	50cc																																																																																																																																																																																				
		カレー粉	少量																																																																																																																																																																																				
		濃口醤油	大さじ1																																																																																																																																																																																				
		みりん・酒・砂糖	各大さじ1																																																																																																																																																																																				
(鱈と梨の和え物)		(八寸・ひょうてい卵キャビア添え)																																																																																																																																																																																					
キス	2枚	卵	2個																																																																																																																																																																																				
梨	10g	キャビア	少量																																																																																																																																																																																				
ほうれん草	10g																																																																																																																																																																																						
だし汁	大さじ3																																																																																																																																																																																						
酢・砂糖	各小さじ1																																																																																																																																																																																						
塩	少量																																																																																																																																																																																						

作り方

☆ 鯛の生姜ご飯

- ① Aの調味料を混ぜ合わせておき、新生姜は細かく千切りにして水洗い後、ザルで水気をきっておく。
- ② 鯛は酒と塩をしておき、米は洗い、ザルにあげておく
- ③ 炊飯器に米、合わせたAの調味料に鯛・新生姜を入れ炊きあげる。炊きあがったらほぐし蒸らしておく

☆ 煮物（野菜の甘煮）

- ① いんげんを水洗いにし、塩もみ、半分に切り、湯がく
- ② かぼちゃ、人参を各型に抜きとり湯がく
- ③ 蓮根・たけのこは一口大に切り各同じ固さで下ゆでしておく
- ④ Aの合わせ調味料を鍋に入れ②③の野菜を加え弱火で煮る

☆ 煮物（カツオの治部煮）

- ① カツオを一口大に切り水分を切り片栗粉をまぶす。Aの調味料を鍋に入れ沸騰させ①のカツオを加え、弱火で火を通す

☆ 焼き物（伊勢エビの酒盗黄金焼き）

- ① 伊勢エビを8等分に切り水につけてペーパーで水気をとる。酒盗液にからめオーブンで180度で焼く。八分焼きになったら卵黄を塗りながら3～4回焼きあげる。

☆ 蒸し物（タチウオの紅白道明寺蒸し）

- ① 水に道明寺をつけて戻しザルにあげ水気をきる。タチウオに片栗粉を薄くまぶし①の道明寺の赤白を半分半分にのせ、円状巻きラップで包みレンジで5分程度蒸す
- ② Aの調味料を鍋に入れ沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛ったタチウオにかけ山葵を添える

☆ 揚げ物（メヒカリのアーモンド揚げ）

- ① メヒカリを酒で洗い、水分を軽く拭き取り小麦粉・卵白・スライスアーモンドを付け冷蔵庫で休ませる
- ② 160°で熱した油でゆっくりカリッと揚げる。青唐は素揚げにする。

☆ 蛤の玉味噌和え

- ① Aの調味料に混ぜあわせ鍋に入れ火にかけてアルコール分を飛ばす。蛤を鍋に入れ酒を加え蓋をして火にかける。沸騰し蛤に火が通ったらとりだし8等分に切る
- ② わかめは水洗い湯通しする。ウドは5mm角に切り①の出汁で煮る。①のだしをのばし、蛤・わかめ・ウドを和える

☆ ひょうてい玉子キャビア添え

- ① 鍋にたっぷりのお湯を入れ沸騰してきたら玉子を入れ6分間混ぜながらゆがく。火を止め10分間おいてその後玉子を取り急激に冷ます。玉子が冷めたら殻をむき半分煮切り、中央にキャビアを添える

☆ 紅白市松の八幡巻き

- ① 大根、人参を1cm角の棒状に切り、Aの調味料で煮て味を含ませる
- ② ①の水分を取り薄く片栗粉をまぶし、市松に組み合わせ牛肉で巻き止める
- ③ フライパンで②を焼き火を通しBの調味料を加え肉にからめる

☆ 鱧と梨の和え物

- ① 鱧は酒と塩を少量振り、オーブンで焼き細かく切る
- ② 梨はすりおろし、Aの調味料を合わせておく
- ③ 湯がいたほうれん草を①を混ぜ②にからめる

コツ : 弁当を懐石風につくりました。宮崎の魚をメインに野菜も使い海の幸、山の幸のお宝弁当です。とてもヘルシーで子供からお年寄りまで楽しんで食べられると思います。