

令和6年度 栃木県内高等学校 Nasushiobara Cooking Contest

レシピ(馬頭高等学校)

料理名	鮎牛弁当		応募部門	にっく弁当部門 (和牛)
材料(4人分)	<p>▶ 和牛使用量 <u>300g</u></p> <p>▶ 材料費 <u>約3000</u> 円 ※4人分の材料費。</p> <p>ひき肉(300g)、卵(4個)、鮎甘露煮(2尾)、ライスペーパー(2枚) ブロッコリー(1個)、カブ(4個)、ニンジン(2本)、エリンギ(2本) 鮎魚醤(20ml)、タマネギ、にんにく、しょうが、リンゴ、醤油、ごま油、砂糖</p>			
作り方	<p>▶ 所要時間 <u>50</u> 分 ※下ごしらえ、後片付けを含める。</p> <p>○牛肉とたまごの2色丼 油をひいたフライパンに、すりおろしにんにく(大さじ1)、すりおろししょうが(大さじ1)を入れて香りをたさせ、牛ひき肉を炒める。一度取り出し、アユ魚醤(大さじ1)を入れ、香りをたたせてからひき肉を入れ炒める。 卵を溶き、砂糖を加え、炒り卵を作る。</p> <p>○あ巻き(鮎甘露煮の卵巻き) 油をひいたフライパンでライスペーパーを焼き、取り出す。薄焼き卵を作り、焼いたライスペーパーの上のせ、鮎甘露煮を1尾おき、まるめる。</p> <p>○バーニャカウダ 野菜(ブロッコリー、カブ、ニンジン、エリンギ)をゆでる。 ソースは、玉ねぎ(4分の1)、にんじん(6分の1)、にんにく(1かけ)、リンゴ(8分の1)をミキサーにかける。醤油(大さじ1)、アユ魚醤(小さじ1)をフライパンに入れ、加熱をして香りをたたせる。細かくした具材、砂糖(小さじ1)、塩コショウ(少々)、ごま油(小さじ1)を加えて炒める。</p>			
料理のポイント	<p>▶ 調理の際に工夫していることや、味付け・盛付のポイントなど</p> <p>○お弁当のコンセプト「水産男子が考えた、モリモリだけどバランスも大切弁当」 →ご飯が進むよう、牛肉は濃いめの味付けにしています。特製ソースのバーニャカウダで野菜もしっかり摂ることができ、栃木県特産の鮎も使用しています。</p> <p>○味付けのポイント「本校で作っている鮎魚醤を使用することで、うま味アップ」 →魚の醤油である魚醤は、独特な風味がありますが、アミノ酸が豊富なことから、うま味が多く、肉類との相性や料理の深みを生み出す調味料として抜群です。一度加熱をして香りをたたせることで、まろやかな味と香りになります。</p> <p>○調理のポイント「料理初心者でも作れる簡単レシピ」 →フライパン1つあればできる調理です。揚げるや蒸すといった行程はありませんが、ライスペーパーを使うことで、パリパリの食感を出すことができました。</p> <p>○参加した理由 →一次産業である農業と水産のコラボレーションお弁当を作りたいと思ったからです！そこで、栃木県を代表する食材である和牛と鮎を使いました。また本校で作っている魚醤の美味しさを多くの方に知ってもらいと思いました。</p>			