

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

レシピ(黒磯南高等学校 A)

料理名	秋の味覚を詰め込んだ 栃木の牛乳たっぷり、とろーりミルクリ ゾット 鮭のパイ包みのせ	応募部門	みるひい部門 (牛乳)
材料(4人分)	▶ 牛乳使用量 <u>1000ml</u> ▶ 材料費 <u>2000</u> 円 ※4人分の材料費。 ・牛乳…1000 ml ・精白米…300 g ・粉チーズ(パルミジャーノレジャーノ)…大さじ4 ・鮭切り身…4切 ・舞茸…1パック ・しめじ…1袋 ・おろしにんにく…1かけ分 ・パイシート…2枚 ・オリーブオイル…大さじ2 ・コンソメ…1個 ・有塩バター…10g ・塩コショウ…少々 ・パセリ…少々 ・卵黄…1個分 ・とけるチーズ…40g ・みりん…小1		
作り方	▶ 所要時間 <u>50</u> 分 ※下ごしらえ、後片付けを含める。 (下ごしらえ) ・きのこ類の石づきをとって、1口大に切る。 ・ニンニク、パセリを微塵切りにする。 ・鮭を10分牛乳に漬ける(分量外)→ペーパーで水を切る。 ・鍋にコンソメ1個と熱湯400mlで溶かして火にかけておく。 ・200℃でオーブン余熱する (リゾット) ①オリーブオイル、きのこ類を炒め、みりん、塩コショウ、バターを加える ②別なフライパンにオリーブオイルとニンニクを炒め、米を加え炒める ③あつあつのブイヨンを入れ中火で煮る ④牛乳を少しずつ加え、アルデンテになるまで火を通す ⑤塩コショウで味を調え、火からおろして粉チーズをかけ混ぜる (サーモンパイ) ①パイシートを丸形に抜く (8枚) ②水気を切って、塩コショウをした鮭、チーズをのせ、パイシートの縁を閉じる ③卵黄を刷毛で塗り、オーブンで20分焼く。 ⑥きのこ、パセリ、黒コショウ、チーズ、鮭のパイをトッピングして出来上がり!		
料理のポイント	▶ 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 ・牛乳の旨味をたっぷり含んだ一品にするため、米は洗わず直接いれます。 ・栃木県の秋の味覚を沢山いれて、季節を感じられるメニューにしました。 ・牛乳のカルシウム吸収率を高めてくれるビタミンD豊富な鮭やきのこ類を使用しました。 ・牛乳の脱臭効果で、魚の臭みを取り食べやすく工夫しました。 ・サーモンパイはそのまま食べても、リゾットと共に食べても良いです◎		