

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

レシピ(栃木農業高等学校)

料 理 名	肉巻き弁当 野菜たちのお洋服！ ～和牛とゆずに包まれて～	応募部門	につく弁当部門 (和牛)
材料（4人分）	▶ 和牛使用量 <u>300g</u> ▶ 材料費 <u>2,700 円</u> ※4人分の材料費。 〈肉巻き〉 ・国産和牛肉（小間切れ）・・・300g ・オクラ・・・1袋（8本） ・エノキ・・・1/2本 ・ニラ・・・1/2束 ・ゴボウ・・・1/2本 ・ニンジン・・・1/2本 ・ピーマン・・・2個 〈調味料 a〉 ・醤油・・・大さじ3 ・酒・・・大さじ3 ・栃農産ゆずマーマレード・・・大さじ5 〈卵焼き〉 ・卵・・・4個 〈調味料 b〉 ・白だし・・・大さじ2 〈ナムル〉 ・もやし・・・1袋 〈調味料 c〉 ・ごま油・・・大さじ1と1/2 ・鶏がらスープの素・・・小さじ1/2 ・醤油・・・大さじ1/2 〈その他〉 ・お米・・・2合 ・もち麦・・・1合 ・海苔・・・4枚 ・かつお節・・・2パック ・ハム・・・4枚 ・大葉・・・4枚 ・梅・・・4つ ・ミニトマト・・・4個		

作 り 方	▶ 所要時間 <u>60</u> 分 ※下ごしらえ、後片付けを含めて60分以内です。 〈肉巻き〉25分 1. 野菜を手洗いする。 2. ニンジン、ゴボウ、ピーマンを細切りにする。ニラを3等分に切る。エノキは根元を切り落とし半分に割く。ゴボウの使用部分の皮を包丁のみねで削る。 *ゴボウは茶色になってしまうので酢水に浸しておく。 3. ゴボウを水洗いし、約1分茹でる。 4. 切り分けた野菜を2枚に重ねた肉で巻く。 5. 4で作ったものを蒸し器に並べ、約5分間蒸す。 6. 調味料aを混ぜ合わせる。 7. 混ぜ合わせた。調味料に蒸したものを絡める。 8. 7で作ったものを熱したフライパンに油を引かず、少し焦げ目がつくまで焼く。 9. 半分に切り分けて完成。 〈卵焼き〉15分 1. 卵を割り、溶く。 2. 調味料bと溶き卵を混ぜ合わせる。 3. フライパンに油を敷き、混ぜ合わせたものを1/3ずつ流し入れ、焼いていく。 4. ハート型にするため、卵焼きを斜めに切り分けて完成。 〈ナムル〉1～2分 1. もやしを約1分ほど茹でる。 2. 調味料cを加え、もやしと混ぜ合わせて完成。 〈花風ハムと大葉の包み〉1～2分 1. ハムの両端を少し切り、上に大葉をのせ半分に折り立たたむ。 2. 折ったところを下にして垂直に切り込みを入れる。（切り込みの深さは約2cm） 3. 端から巻いたら完成。
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工夫していること ・お肉に巻く野菜を2種類にすることで色彩や食感を楽しめる。 ・もち米を混ぜることで糖質を抑えて少しヘルシーになる。 味付け・盛付のポイント ・タレを絡ませてから焼くことで味が染みること。 ・ゆずマーマレードを使用することで、酸味や彩りにアクセントを付けた。 ・ボリュームを出すように断面を見せるように盛り付けた。