平成30年度「地産地消のランチメニュー」料理コンクール献立 ③

氏名			性別		
ふりがな	うけがわ ともみ			学校名	観音寺市立柞田小学校
保護者	請川 智美	女		学 年	4 年
ふりがな	うけがわ はるな			調理時間	60 分
児童	請川 遥菜	女			

料理名	◎元気ランチ *すまきで手巻きご飯、ミルク風味茶わん蒸し(うどん入り)、みかんとしょうゆ豆のマリネ*

区分	材 料 名	分量(4人分)	材 料 費
★すまきで手巻きご飯			
地	米	1 合	— 円
特	高瀬茶(粉)	小さじ1/3	20 円
地	らりるれレタス	25 g	20 円
	のり(手巻き用)	8 枚	50 円
特	蒲鉾(観音寺産)	1 本	250 円
	練り梅	適量	20 円
★ミルク風味茶わん蒸し(うどん入り)			
特	いりこだし	450 ml	— 円
	牛乳	100 ml	20 円
	卵	4 個	80 円
特	うどん	1 玉	50 円
	しょうゆ	少々	— 円
	塩	少々	— 円
	えのき	20 g	10 円
	ハム	20 g	20 円
特	豆腐(木綿)	140 g	30 円
	ほうれん草	30 g	30 円
	にんじん	40 g	40 円
★みかんとしょうゆ豆のマリネ			
	みかん缶詰	100 g	200 円
特	しょうゆ豆	8 粒	100 円
	ミニトマト	4 個	50 円
	きゅうり	1 本	60 円
地	玉ねぎ	1/2 個	— 円
	かんたん酢	適量	30 円
※地:地場産物、特:特産品			
材 料 費 合 計			1,080 円

作 り 方

★すまきで手巻きご飯

①洗米した米に、高瀬茶小さじ1/3を入れ、炊く。
②レタス、蒲鉾、練り梅、海苔で手巻き寿司風に仕上げる。

★ミルク風味茶わん蒸し(うどん入り)

①卵はシノワで裏ごしする。
②いりこだし、牛乳、①の卵、塩を合わす。
③うどんをしょうゆで軽くさばいておき、1玉を1/4に切る。
④にんじんは千切り、ほうれん草は食べやすい大きさに切り、ゆがく。
⑤えのき、ハム、豆腐は食べやすい大きさに切る。
⑥茶わん蒸しの器に、うどん、えのき、ハム、豆腐、ほうれん草、にんじんを入れ、卵液も入れてからラップをする。
⑦器の半分がつかる位の水を鍋に入れ、沸騰させておく。
⑧⑥を⑦に入れ、ふたをし、様子を見ながら蒸す。

★みかんとしょうゆ豆のマリネ

①玉ねぎ・きゅうりは千切りにし、袋に入れてかんたん酢に漬ける。
②ミニトマトは1/4に切り、しょうゆ豆は粗みじんに切る。
③①に、②とみかん缶詰を入れて、器に盛り付ける。

★アピールしたい料理のポイント

伊吹島に住んでいる祖母がよく送ってくれるいりこでとった大好きなだしで、おいしいミルク風味の茶わん蒸しを作りました。近所のお豆腐屋さんでよく買う木綿豆腐入りの茶わん蒸しは、体に良いのでぜひ食べてもらいたいです。ご飯には高瀬茶を少量入れて、お茶風味のおいしいご飯に炊きあげました。しょうゆ豆とみかんを使い、彩りのきれいなマリネを作りました。