

函館大妻高等学校調理クラブの小路由希子さん(3年)、坂本志音さん(3年)、
山田南那さん(3年)、板谷海咲さん(3年)が考案したアイデアレシピをご紹介します。



鯛の 洋風なます

- 【材料】 4人前
- 鯛(刺身用) 120g
 - 紅心大根(赤カブでも可) 90g
 - 白カブ 小1個
 - かいわれ大根 1/2パック
 - 昆布 20cm×8枚
 - 塩 適量
- A
- EXオリーブ油 大さじ1
 - レモン汁 大さじ1
 - 砂糖 小さじ1
- B
- EXオリーブ油 大さじ1
 - 白ワインビネガー 大さじ1
 - 粒マスタード 小さじ1

【作り方】

- ①白かぶと紅心大根は皮をむき、5cmの長さの細めの拍子切りにする
かいわれ大根は根を切ってから5cmの長さに切る。切った野菜に塩を
軽くまぶしておく
- ②昆布に白ワインビネガー(分量外)を適量ふり、柔らかくしておく
- ③②の昆布に①の野菜をのせてはさみ、ラップに包んで1時間ほどおく
- ④③の昆布から取り出した野菜をAで和えておく
- ⑤鯛は3mm幅のそぎ切りにし、少量の塩をふる
- ⑥鯛の上に④を盛り付け、混ぜ合わせておいたBをかけて完成

One Point!

昆布に野菜をはさんでおくことで、野菜にうまみが染みてよりおいしく
仕上がります!

餅入り チーズ リゾット

- 【材料】 4人前
- リゾット
 - ご飯 茶碗2杯分
 - 粉チーズ 10g
 - とろけるチーズ 30g
 - バター 10g
 - コンソメ 5g
 - 牛乳 500cc
 - スライス切り餅 4枚
- 野菜炒め
- 玉ねぎ 1/2個
 - ベーコン 3枚
 - 白菜 4枚
 - しめじ 1袋
 - にんにく 1片の1/2
- サラダ油 適量
- 塩・黒こしょう 適量

【作り方】

- ①にんにくはみじん切り、玉ねぎは薄くスライス、ベーコンと白菜は2~3cm
幅に切っておく。しめじは手でほぐし、餅は1cm角のサイコロの様に
切っておく
- ②フライパンにサラダ油を多めに入れて、餅を焼き揚げにする
- ③別のフライパンにサラダ油を入れ、玉ねぎとベーコンを炒める
玉ねぎがしんなりしたら白菜としめじを加え、軽めに塩こしょうをふって
炒める
- ④鍋にバターを溶かし、にんにくを香りが出るまで炒める。香りが出てきたら
ご飯、牛乳、コンソメを入れて煮込む
- ⑤水分がなくなってきたら塩こしょうで味を整え、チーズを全体にかけて
ふたをする
- ⑥チーズが溶けたら皿に盛りつけ、上に③と②を盛りつける。仕上げに
粉チーズを皿のまわりにふりかけたら完成

One Point!

野菜とリゾットを別々に調理することで、野菜のシャキシャキ感がGood!!

田作り入り たたきごぼう

- 【材料】 4人前
- ごぼう 1本
 - 田作り 20g
 - ほうれん草 1束
- A
- 白すりごま 大さじ2
 - 薄口しょう油 適量
 - 酢 適量
 - 砂糖 適量
- 白米 ひとつかみ程度

【作り方】

- ①ごぼうをよく洗い、白米を入れたたっぷりのお湯で竹串が通る柔らかさにな
るまでゆでる
- ②ほうれん草はゆでて、水気をしっかりとしほり5cm幅に切る
- ③ゆでたごぼうをまな板の上に並べ、すりこぎで軽くたたいてから5cm幅に
切る
- ④ごぼう、ほうれん草、田作りをAの調味料と和えて完成