

メニュー : 宮崎の海からのお宝弁当																																																																																																																																													
氏名	古澤和希	年齢	17才																																																																																																																																										
学校名	日南学園高等学校	性別	男性																																																																																																																																										
<p>材 料 (4人前)</p> <p>(鯛の生姜ご飯)</p> <table> <tr><td>鯛切り身</td><td>150g</td></tr> <tr><td>新生姜</td><td>150g</td></tr> <tr><td>米</td><td>3合</td></tr> <tr><td>白醤油</td><td>小さじ1</td></tr> <tr><td>淡口醤油</td><td>小さじ1</td></tr> <tr><td>酒</td><td>小さじ1.5</td></tr> <tr><td>出汁</td><td>530g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>少量</td></tr> <tr><td>酒</td><td>大さじ1</td></tr> </table> <p>(煮物・野菜の甘煮)</p> <table> <tr><td>人参</td><td>70g</td></tr> <tr><td>蓮根</td><td>30g</td></tr> <tr><td>たけのこ</td><td>50g</td></tr> <tr><td>かぼちゃ</td><td>80g</td></tr> <tr><td>いんげん</td><td>4本</td></tr> <tr><td>濃口醤油</td><td>50cc</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>100cc</td></tr> <tr><td>出汁</td><td>600cc</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>大さじ2</td></tr> </table> <p>(煮物・鰹の治部煮風)</p> <table> <tr><td>カツオ</td><td>80g</td></tr> <tr><td>片栗粉</td><td>大さじ2</td></tr> <tr><td>出汁</td><td>200cc</td></tr> <tr><td>濃口醤油</td><td>20cc</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>20cc</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>小さじ1</td></tr> <tr><td>ケチャップ</td><td>大さじ1</td></tr> </table> <p>(焼き物・伊勢エビの酒盗黄金焼)</p> <table> <tr><td>伊勢エビ</td><td>350g</td></tr> <tr><td>卵黄</td><td>2個</td></tr> <tr><td>酒盗汁</td><td>大さじ1</td></tr> <tr><td>はじかみ</td><td>4本</td></tr> </table> <p>(蒸し物・タチウオの紅白道明寺蒸し)</p> <table> <tr><td>タチウオ</td><td>200g</td></tr> <tr><td>道明寺 赤・白各</td><td>50g</td></tr> <tr><td>白ネギ</td><td>3cm</td></tr> <tr><td>出汁</td><td>300cc</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>50cc</td></tr> <tr><td>薄口醤油</td><td>50cc</td></tr> <tr><td>水溶き片栗粉</td><td>小さじ1</td></tr> <tr><td>わさび</td><td>少量</td></tr> </table> <p>(揚げ物・メヒカリのアーモンド揚げ)</p> <table> <tr><td>メヒカリ</td><td>8本</td></tr> <tr><td>青唐</td><td>4本</td></tr> <tr><td>レモン</td><td>半分</td></tr> <tr><td>スライスアーモンド</td><td>少量</td></tr> <tr><td>卵白</td><td>2個分</td></tr> <tr><td>小麦粉</td><td>適量</td></tr> <tr><td>酒</td><td>大さじ1</td></tr> </table> <p>(八寸・ハマグリの玉みそあえ)</p> <table> <tr><td>ハマグリ</td><td>2個</td></tr> <tr><td>塩わかめ</td><td>5g</td></tr> <tr><td>山うど</td><td>10g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>大さじ1</td></tr> <tr><td>酒</td><td>大さじ2</td></tr> <tr><td>白味噌</td><td>10g</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>10cc</td></tr> </table> <p>(八寸・紅白市松の八幡巻)</p> <table> <tr><td>牛肉</td><td>50g</td></tr> <tr><td>人参</td><td>16g</td></tr> <tr><td>大根</td><td>16g</td></tr> <tr><td>出汁</td><td>300cc</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>50cc</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>小さじ1</td></tr> <tr><td>濃口醤油</td><td>50cc</td></tr> <tr><td>カレー粉</td><td>少量</td></tr> <tr><td>濃口醤油</td><td>大さじ1</td></tr> <tr><td>みりん・酒・砂糖</td><td>各大さじ1</td></tr> </table> <p>(鱈と梨の和え物)</p> <table> <tr><td>キス</td><td>2枚</td></tr> <tr><td>梨</td><td>10g</td></tr> <tr><td>ほうれん草</td><td>10g</td></tr> <tr><td>だし汁</td><td>大さじ3</td></tr> <tr><td>酢・砂糖</td><td>各小さじ1</td></tr> <tr><td>塩</td><td>少量</td></tr> </table> <p>(八寸・ひょうてい卵キャビア添え)</p> <table> <tr><td>卵</td><td>2個</td></tr> <tr><td>キャビア</td><td>少量</td></tr> </table>				鯛切り身	150g	新生姜	150g	米	3合	白醤油	小さじ1	淡口醤油	小さじ1	酒	小さじ1.5	出汁	530g	塩	少量	酒	大さじ1	人参	70g	蓮根	30g	たけのこ	50g	かぼちゃ	80g	いんげん	4本	濃口醤油	50cc	みりん	100cc	出汁	600cc	砂糖	大さじ2	カツオ	80g	片栗粉	大さじ2	出汁	200cc	濃口醤油	20cc	みりん	20cc	砂糖	小さじ1	ケチャップ	大さじ1	伊勢エビ	350g	卵黄	2個	酒盗汁	大さじ1	はじかみ	4本	タチウオ	200g	道明寺 赤・白各	50g	白ネギ	3cm	出汁	300cc	みりん	50cc	薄口醤油	50cc	水溶き片栗粉	小さじ1	わさび	少量	メヒカリ	8本	青唐	4本	レモン	半分	スライスアーモンド	少量	卵白	2個分	小麦粉	適量	酒	大さじ1	ハマグリ	2個	塩わかめ	5g	山うど	10g	みりん	大さじ1	酒	大さじ2	白味噌	10g	砂糖	10cc	牛肉	50g	人参	16g	大根	16g	出汁	300cc	みりん	50cc	砂糖	小さじ1	濃口醤油	50cc	カレー粉	少量	濃口醤油	大さじ1	みりん・酒・砂糖	各大さじ1	キス	2枚	梨	10g	ほうれん草	10g	だし汁	大さじ3	酢・砂糖	各小さじ1	塩	少量	卵	2個	キャビア	少量
鯛切り身	150g																																																																																																																																												
新生姜	150g																																																																																																																																												
米	3合																																																																																																																																												
白醤油	小さじ1																																																																																																																																												
淡口醤油	小さじ1																																																																																																																																												
酒	小さじ1.5																																																																																																																																												
出汁	530g																																																																																																																																												
塩	少量																																																																																																																																												
酒	大さじ1																																																																																																																																												
人参	70g																																																																																																																																												
蓮根	30g																																																																																																																																												
たけのこ	50g																																																																																																																																												
かぼちゃ	80g																																																																																																																																												
いんげん	4本																																																																																																																																												
濃口醤油	50cc																																																																																																																																												
みりん	100cc																																																																																																																																												
出汁	600cc																																																																																																																																												
砂糖	大さじ2																																																																																																																																												
カツオ	80g																																																																																																																																												
片栗粉	大さじ2																																																																																																																																												
出汁	200cc																																																																																																																																												
濃口醤油	20cc																																																																																																																																												
みりん	20cc																																																																																																																																												
砂糖	小さじ1																																																																																																																																												
ケチャップ	大さじ1																																																																																																																																												
伊勢エビ	350g																																																																																																																																												
卵黄	2個																																																																																																																																												
酒盗汁	大さじ1																																																																																																																																												
はじかみ	4本																																																																																																																																												
タチウオ	200g																																																																																																																																												
道明寺 赤・白各	50g																																																																																																																																												
白ネギ	3cm																																																																																																																																												
出汁	300cc																																																																																																																																												
みりん	50cc																																																																																																																																												
薄口醤油	50cc																																																																																																																																												
水溶き片栗粉	小さじ1																																																																																																																																												
わさび	少量																																																																																																																																												
メヒカリ	8本																																																																																																																																												
青唐	4本																																																																																																																																												
レモン	半分																																																																																																																																												
スライスアーモンド	少量																																																																																																																																												
卵白	2個分																																																																																																																																												
小麦粉	適量																																																																																																																																												
酒	大さじ1																																																																																																																																												
ハマグリ	2個																																																																																																																																												
塩わかめ	5g																																																																																																																																												
山うど	10g																																																																																																																																												
みりん	大さじ1																																																																																																																																												
酒	大さじ2																																																																																																																																												
白味噌	10g																																																																																																																																												
砂糖	10cc																																																																																																																																												
牛肉	50g																																																																																																																																												
人参	16g																																																																																																																																												
大根	16g																																																																																																																																												
出汁	300cc																																																																																																																																												
みりん	50cc																																																																																																																																												
砂糖	小さじ1																																																																																																																																												
濃口醤油	50cc																																																																																																																																												
カレー粉	少量																																																																																																																																												
濃口醤油	大さじ1																																																																																																																																												
みりん・酒・砂糖	各大さじ1																																																																																																																																												
キス	2枚																																																																																																																																												
梨	10g																																																																																																																																												
ほうれん草	10g																																																																																																																																												
だし汁	大さじ3																																																																																																																																												
酢・砂糖	各小さじ1																																																																																																																																												
塩	少量																																																																																																																																												
卵	2個																																																																																																																																												
キャビア	少量																																																																																																																																												

## 作り方

### ☆ 鯛の生姜ご飯

- ① Aの調味料を混ぜ合わせておき、新生姜は細かく千切りにして水洗い後、ザルで水気をきっておく。
- ② 鯛は酒と塩をしておき、米は洗い、ザルにあげておく
- ③ 炊飯器に米、合わせたAの調味料に鯛・新生姜を入れ炊きあげる。炊きあがったらほぐし蒸らしておく

### ☆ 煮物（野菜の甘煮）

- ① いんげんを水洗いにし、塩もみ、半分に切り、湯がく
- ② かぼちゃ、人参を各型に抜きとり湯がく
- ③ 蓮根・たけのこは一口大に切り各同じ固さで下ゆでしておく
- ④ Aの合わせ調味料を鍋に入れ②③の野菜を加え弱火で煮る

### ☆ 煮物（カツオの治部煮）

- ① カツオを一口大に切り水分を切り片栗粉をまぶす。Aの調味料を鍋に入れ沸騰させ①のカツオを加え、弱火で火を通す

### ☆ 焼き物（伊勢エビの酒盗黄金焼き）

- ① 伊勢エビを8等分に切り水につけてペーパーで水気をとる。酒盗液にからめオーブンで180度で焼く。八分焼きになったら卵黄を塗りながら3~4回焼きあげる。

### ☆ 蒸し物（タチウオの紅白道明寺蒸し）

- ① 水に道明寺をつけて戻しザルにあげ水気をきる。タチウオに片栗粉を薄くまぶし①の道明寺の赤白を半分半分にのせ、円状巻きラップで包みレンジで5分程度蒸す
- ② Aの調味料を鍋に入れ沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛ったタチウオにかけ山葵を添える

### ☆ 揚げ物（メヒカリのアーモンド揚げ）

- ① メヒカリを酒で洗い、水分を軽く拭き取り小麦粉・卵白・スライスアーモンドを付け冷蔵庫で休ませる
- ② 160°で熱した油でゆっくりカリッと揚げる。青唐は素揚げにする。

### ☆ 蛤の玉味噌和え

- ① Aの調味料に混ぜあわせ鍋に入れ火にかけてアルコール分を飛ばす。蛤を鍋に入れ酒を加え蓋をして火にかける。沸騰し蛤に火が通ったらとりだし8等分に切る
- ② わかめは水洗い湯通しする。ウドは5mm角に切り①の出汁で煮る。①のだしをのばし、蛤・わかめ・ウドを和える

### ☆ ひょうてい玉子キャビア添え

- ① 鍋にたっぷりのお湯を入れ沸騰してきたら玉子を入れ6分間混ぜながらゆがく。火を止め10分間おいてその後玉子を取り急激に冷ます。玉子が冷めたら殻をむき半分煮切り、中央にキャビアを添える

### ☆ 紅白市松の八幡巻き

- ① 大根、人参を1cm角の棒状に切り、Aの調味料で煮て味を含ませる
- ② ①の水分を取り薄く片栗粉をまぶし、市松に組み合わせ牛肉で巻き止める
- ③ フライパンで②を焼き火を通しBの調味料を加え肉にからめる

### ☆ 鱧と梨の和え物

- ① 鱧は酒と塩を少量振り、オーブンで焼き細かく切る
- ② 梨はすりおろし、Aの調味料を合わせておく
- ③ 湯がいたほうれん草を①を混ぜ②にからめる

コツ : 弁当を懐石風につくりました。宮崎の魚をメインに野菜も使い海の幸、山の幸のお宝弁当です。とてもヘルシーで子供からお年寄りまで楽しんで食べられると思います。