

しおや いまな
塩谷 今菜さん

高校2年生

受賞レシピ「うま！！だしの効いた牛乳いかめし」



ポイント

いかは低カロリーでビタミンE、良質なたんぱく質、DHAなどが豊富に含まれているので、健康維持に役立ちます。このいか飯を家族やいろいろな方に食べてもらいたいと思い、一度に大量に作れる牛乳いか飯を思いつきました。

材料 4人分

		牛 乳 (成分無調整)		1,000ml	
イカ	4はい	～煮る用の味付け★～		だし取る用のカニ	100g
お米	1.5合	しょうゆ	大さじ4	オリーブオイル(お好み)	100ml
		みりん	大さじ4		
～お米の味付け☆～		お酒	大さじ4		
しょうゆ	大さじ2	ざらめ	大さじ4		
みりん	大さじ2	ねこんぶだし	大さじ4		
お酒	大さじ2	あごだし	大さじ4		
わさび(チューブ)	10cm程度	牛乳	1000ml		
		水	2000ml		
		しょうがチューブ	10cn程度		

作り方

- ① お米に下味をつけるため、洗ったお米に☆を入れておく。
- ② いかをきれいに下処理し、げそも切って洗っておく。
- ③ 鍋にカニを入れ、強火で香りが出たところに★の材料をすべていれ、沸騰したら中火にする。
- ④ いかの胴に②を破裂しないように7割程度詰める。
- ⑤ 爪楊枝で口を閉め、表面にも楊枝で数か所穴をあける。
- ⑥ ③の鍋に⑤を入れ、落とし蓋をし、中火で40分煮る。
- ⑦ グラタン皿に取り出し、チーズをのせて220℃のオーブンで焼き色がつく程度に焼く。
- ⑧ 好みでオリーブオイルをかけて完成。

まきい まりこ
巻井 真理子さん 専業主婦
受賞レシピ「牛乳みたらし揚げ団子」



ポイント

- ① 牛乳をホエイとカッテージチーズにしっかりと分離させる。
- ② 生地はよく捏ねる。
- ③ 揚げ油の温度が高くならないように注意すること。
- ④ みたらしのたれはしっかりとろみをつける。

材料 4人分

	牛 乳 (成分無調整) 300ml	
酢 … 小さじ2	片栗粉(団子分) … 適量	
絹ごし豆腐 … 150g	揚げ油 … 適量	
白玉粉 … 100g	しょう油(たれ分) … 大さじ2	※七味唐辛子はお好みで量を調整して入れてください。
薄力粉 … 80g	砂糖(たれ分) … 大さじ3	目安は3振りくらいです。
ベーキングパウダー … 小さじ2	片栗粉(たれ分) … 大さじ1	
砂糖(団子分) … 30g	七味唐辛子 … 適量	
しょう油(団子分) … 小さじ1	すりごま … 適量	

作り方

- ① 白玉粉(100g)と絹ごし豆腐(150g)を混ぜ合わせます。
- ② ホエイとカッテージチーズを作ります。
 - (1) 鍋に牛乳(300ml)を入れ加熱します。沸騰してきたら火を弱め、酢(小さじ2)を入れ、混ぜます。
 - (2) ホエイとカッテージチーズに分離したら火を止めます。
 - (3) ざるにキッチンペーパーを敷き、(2)を注ぎ入れ、しっかりと分離させます。
- ③ ボウルに薄力粉(80g)、ベーキングパウダー(小さじ2)、砂糖(30g)を入れ、よく混ぜ合わせます。
- ④ ③に①の白玉粉と絹ごし豆腐を混ぜ合わせたものと②のカッテージチーズ、しょう油(小さじ2)を加え、よく捏ねます。
- ⑤ ④を32等分(又は24等分)にし、丸めます。 ※目安: 小さな団子は32等分、大きな団子は24等分
- ⑥ ⑤に片栗粉(適量)を薄くまぶします。
- ⑦ 中温の揚げ油(適量)で⑥をきつね色になるまで揚げます。 ※揚げ時間目安: 5~6分
- ⑧ みたらしのたれを作ります。鍋に②のホエイ(200ml)、しょう油(大さじ2)、砂糖(大さじ3)、片栗粉(大さじ1)を入れます。中火でとろみがつくまで加熱します。とろみがついたら火をとめ、七味唐辛子(適量)を加えます。
- ⑨ ⑦の揚げ団子を串に通します。
- ⑩ お皿に串に刺した揚げ団子をのせ、その上に⑧のみたらしのたれをかけ、すりごま(適量)をふりかけます。