

# 「タコス風味のからあげ」

長屋 晶美 (岐阜県立関有知高等学校)



### 特徴

淡泊な胸肉をいつもと違ったスパイシーなから揚げにしました。ふわふわのスクランブルエッグとさくさくに揚げたから揚げ、野菜たっぷりのソースで味・栄養ともにバランス良く仕上げました。

### 自己評価

淡泊な胸肉にスパイシーな衣をつけてから揚げにしたので、外はカリカリで中はふっくらと肉汁たっぷりのジューシーなから揚げになっています。ふわふわ卵やシャキシャキの野菜との食感も楽しめます。

### 材料 4人分

鶏胸肉 ……………600g	玉ねぎ ……………200g	卵 ……………4個
塩・こしょう ……少々	ピーマン ……………40g	牛乳 ……………30g
タコスの粉 ……………35g	トマト ……………200g	塩・こしょう ……少々
片栗粉 ……………35g	枝豆 ……………20g	油 ……………大1
揚げ油 ……………適量	にんにくすりおろし ……3g	
	タバスコ ……………10g	

### 作り方

- ①胸肉を開いて塩・こしょうをし、タコスの粉と片栗粉をつけて揚げる。
- ②みじんごりの玉ねぎ、ピーマン、トマト、枝豆、調味料でサルサソースを作る。
- ③卵に牛乳、塩・こしょうを加え、スクランブルエッグを作り皿に盛る。
- ④③の上に①の肉を盛りサルサソースをかけて完成。



### 【審査員コメント】

卵の美しい色合い、美味しそうな香りとカリカリ食感を連想させる揚げ鶏肉、そして色鮮やかな野菜ソースがうまく調和して、おもてなし料理の豪華さを醸し出している素晴らしい一品です。誰もが引き付けられ、箸を出したくなる魅力的な女作品です。この作品は、ふわふわに仕上げたスクランブルエッグ、ジューシーさを保ちカリッと揚げたスパイシーな鶏肉が絶品です。スパイスが苦手な方は量を控えめに！ また、スパイスの種類を変えて楽しむのも一興です。

# 南飛養蜂 (なんひょうばち)

木村 力 ((学)石井学園 城南高等学校)



### 特徴

小さい頃、よくみかん狩りに行った地元のみかん和蜂蜜を使いました。みかん本来の甘さを出し表面のみかんのクレープで鮮やかに仕上げました。全体的に柔らかいので、家族でちょっとしたパーティー気分を味わえたらいいと思います。

### 自己評価

シンプルなレシピで作しやすい配合になっていて、ミカンのさわやかさと生クリームのコクがよく合っていると思います。フレッシュなフルーツや食感のあるものをもう少し入れてもいいと思いました。

### 材料 4人分

【ココアスポンジ】	【みかんムース】	【ハチミツバニラムース】	【クレープ】
卵 ……………3個	卵黄 ……………2個	牛乳 ……………40cc	薄力粉 ……………27g
グラニュー糖 ……56g	グラニュー糖 ……50g	蜂蜜 ……………40g	グラニュー糖 ……14g
薄力粉 ……………58g	生クリーム(47%) 200g	板ゼラチン ……1.6g	食塩 ……………少々
ココアパウダー ……15g	みかん果汁 ……120g	生クリーム(35%) 70g	卵 ……………1個
バター ……………27g	みかん果肉 ……50g		牛乳 ……………80cc
	板ゼラチン ……5g		みかん果汁 ……50g
			グラマニエ ……15cc
			焦がしバター ……8g

### 作り方

- ①チョコレートスポンジを作る。薄力粉とココアを一緒にふるい、バターは溶かしておく。
- ②全卵にグラニュー糖を加え泡立て、粉類、バターの順に合わせ、175度で15分焼く。
- ③みかんムースを作る。卵黄にグラニュー糖を少し加えホイップする。
- ④生クリームのみかん果汁を沸かし③に加える。
- ⑤④を鍋に戻しとろみが出るまで熱をつける。冷水で戻したゼラチンを加え溶かし混ぜる。
- ⑥冷水にあて冷やし、果肉と合わせ固める。
- ⑦ハチミツバニラムースを作る。鍋に牛乳、蜂蜜を入れ沸かし、戻したゼラチンを加え溶かし混ぜる。
- ⑧生クリームを6分立てにし、冷やした⑦と合わせる。
- ⑨クレープを作る。薄力粉、グラニュー糖、食塩をふるい、全卵を数回に分けて加える。
- ⑩牛乳、みかん果汁を⑨に加え、グラマニエ、焦がしバターを加え薄く焼く。
- ⑪組み立て。スポンジを1cm厚にスライスし、型で抜く。
- ⑫一回り小さい型で固めたムースを中央にのせ、型から抜く。
- ⑬ハチミツバニラムースを流し固める。
- ⑭焼いたクレープで包み完成。皿に盛り付け、ソースで飾る。

### 【審査員コメント】

おもてなしのデザートとして、ちょっぴり豪華に。味のバランスも見ただ目よくできていました。材料とネーミングからも地元への思いが感じられました。