



「若鶏とごぼうのつくねバーガー」

小寺 翔子(岐阜調理専門学校)



特徴

ごまの風味とごぼうの食感が鶏肉と良く合います。

自己評価

胸肉を、パサパサになりすぎないようにごぼうを入れ、風味と食感をだしました。ハンバーグ生地の中にごまを入れたので、噛むと香ばしい風味がします。

材料 4人分

鶏胸肉.....400g	サラダ油.....適量	(てりやきソース)
ごぼう.....1本	ほうれん草.....4株	玉ねぎ.....1/4個
卵.....4個	バター.....10g	白ワイン.....180cc
塩.....少々	パンズパン.....4個	みりん.....180cc
しょうゆ.....小さじ2	フレッシュマスタード.....大さじ4	濃い口しょうゆ.....140cc
酒.....小さじ2	レタス.....4枚	蜂蜜.....大さじ2〜3杯
黒ごま.....大さじ2	トマト.....1個	水溶き片栗粉.....大さじ5
薄力粉.....大さじ2	マヨネーズ.....大さじ6	

作り方

(てりやきソース)

①玉ねぎを薄くスライスして、オイルを使わずに鍋で炒め、しっかり色づいてきたら白ワイン、みりんを入れ、アルコールをとばし濃い口しょうゆ、蜂蜜を入れ煮詰める。最後に水溶き片栗粉を入れとろみをつける。

(ハンバーグ)

①ごぼうは、皮をこそげ落とし、目の粗いおろし金ですりおろす。

②すりおろしたごぼうは、水気を少し切る。

③胸肉は、フードプロセッサーにかけよく練り、①のごぼう、塩、しょうゆ、酒、黒ごま、薄力粉を加え挽き、4等分にして丸め、平らに成形する。

④フライパンにサラダ油を入れ熱し、③のハンバーグを入れ、両面をきつお色にカリッと焼く。

⑤ほうれん草を水洗いして、3〜4cmの長さに切りバターソテーしておく。

⑥トマトは厚めの4枚スライスにする。

⑦卵は目玉焼きにする。

⑧パンズパンにフレッシュマスタードを塗り、レタス、トマト、ほうれん草、ハンバーグをのせ、てりやきソース、マヨネーズをかけ、目玉焼きをのせてパンズパンを上に乗せる。

審査員コメント

見ているだけで楽しくなってしまう作品です。こんな大きなバーガーを口いっぱいには頬張るのを想像するだけで踊りだしたくなりますね。胸肉のばさつきをごぼうで防いだり、ごまを入れて香ばしさをだすなど随所に工夫があり、風味も食感も素晴らしい作品です。また、トッピングに飾られた目玉焼きがこの作品を惜いほど引き立てています。野菜もたっぷり使われているので、若者のお昼食としてもぴったりです。



「ごはん・デ・サレ」

高井 綾乃(学)石井学園 城南高等学校)



特徴

卵を一番アピールしたかったので上にのせて焼きました。ごはんの代わりにもなるように大きめのカップを選びました。1個で野菜もたくさんとれます。

自己評価

インパクトのある味付けを考えるのに苦労しました。赤味噌よりもほうぼう味噌が合うことに気づき、岐阜県産でもあるので、ほうぼう味噌を使うことに決めました。

材料 4人分

卵.....5個	塩.....適量
ごぼう.....1/3本	しょうゆ.....30cc
にんじん.....1/2本	薄力粉.....200g
玉ねぎ.....1/2個	ベーキングパウダー.....10g
鶏ミンチ.....60g	マヨネーズ.....50g
ほうぼう味噌.....適量	ピザ用チーズ.....適量

作り方

①卵のうち1個はゆで卵にしておく。

②野菜はそれぞれ角切りにし、鶏ミンチ・ほうぼう味噌・しょうゆで炒める。

③卵をほぐし、薄力粉・ベーキングパウダーを加えてよく混ぜる。水を加える。

④③にマヨネーズ・チーズ・②を加える。

⑤カップに流してスライスしたゆで卵をのせ、180℃のオーブンで約30分焼く。

審査員コメント

ケーキ・サレという塩味のケーキです。岐阜県産の材料を使い上手にまとめておりました。甘味のないホットケーキなので、主食にもおつまみにもなると思います。また、具材をかえれば新しいバリエーションも出るとも思います。たまには、こんな甘いケーキにも挑戦してみてください。

