



# 「愛情おやき」

山田 ほのか (岐阜県立大垣北高等学校)



### 特徴

ハンバーグの中に岐阜県産の枝豆を入れた、ヘルシーで食感の楽しい料理です。パン粉の代わりに麸を使って、健康的に仕上げました。枝豆の緑がきれいに見た目も良いと思います。岐阜県産のゴボウを使った野菜がたっぷり入ったハンバーグ。

### 自己評価

麸はかいて使うので、どのくらいのかさの麸が一番食感が良く肉とどろどろを何回も作り直して、最もおいしく食べられる麸のかさ、種類を発見しました。ソースもびつりの塩オムレツとバジルレモンを合わせました。岐阜県産の米粉を使いました。

材料 4人分	
(ハンバーグ)	(おやき)
えだまめ.....50g	米粉.....100g
玉ねぎ.....1/2個	絹ごし豆腐.....100g
バター.....大匙1	塩.....ひとつまみ
ごぼう.....30g	ベーキングパウダー.....小匙1/3
卵.....1個	ごま油.....少々
鶏胸肉ミンチ.....350g	水.....20cc
	醤油.....大匙3
	めんつゆ.....少々
	塩コショウナツメグ.....少々
	塩.....ひとつまみ
	ベーキングパウダー.....小匙1/3
	ごま油.....少々
	水.....20cc
	レタス

## 作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにして、バターと合わせレンジで2分加熱する。
  - ②細かく切った粒に、めんつゆで味付けする。
  - ③ごぼうを細かく切る。
  - ④ボールにミンチ・卵・ごぼう・牛乳・塩・ごま油・ナツメグと①を加え、粉りが出るまで混ぜる。
  - ⑤麺とえだまめを加える。
  - ⑥半分分して小判型に丸めて中央をくぼませる。
  - ⑦表面にサラダ油を塗り、230℃のオーブンで13分またはフライパンで焼く。
  - ⑧好みのドレッシングをかける。
  - ⑨プチトマト・レタスを盛り付ける。
- (おやき)
- ①米粉・豆腐・塩・ベーキングパウダーをボール4に入れ、耳たぶぐらいのかさになるまでよく混ぜる。
  - ②絹ごし豆腐などの大きめに煮めて、円形につぶす。
  - ③ごま油を熱したフライパンで焼く。
  - ④焦げ目がついたら、ひっくり返し、弱火にして、おやきにかかるような水20ccを加え、ふたをして蒸し焼きにする。
  - ⑤水分がなくなったら、ふたをあけて再度ひっくり返し両面をこんがり焼く。
  - ⑥サンド用に2つに割り、ハンバーグをはさむ。

### 審査員コメント

駄入りのハンバーグは、いろいろな野菜が入って食感よく味わえました。米粉と豆腐で作った、おやきの皮はモチモチとした食感になっていましたが、混ぜる時の水分量に注意しないと包むのが難しくなります。



# 米こっころーる

笠井 美咲 (岐阜県立東濃実業高等学校)



### 特徴

和と洋のコラボレーションに挑戦しました。そこに岐阜の特産である枝豆を生かすためにチーズクリームを加えました。黄身前とよく合うと思います。

### 自己評価

米こっころーるでは和と洋のコラボレーションに挑戦したいと思いました。私は学校の課題研究で和菓子を勉強しています。それで、和菓子で作られる黄身前を使うことを思いつき、岐阜の特産の枝豆をクリームとして使用しました。きれいな色に仕上がって良かったです。

材料 4人分		
(生地)	(枝豆チーズクリーム)	(黄身あん)
卵.....200g	えだまめ.....80g	卵黄と卵白.....1個
米粉.....65g	抹茶.....10g	白こしあん.....150g
砂糖.....55g	蜂蜜.....20g	コンデンスミルク.....15g
牛乳.....30ml	クリームチーズ.....100g	(その他)
サラダ油.....12ml	生クリーム.....大匙1	飾り用ロープ

## 作り方

- ①卵は室温にしておき、白身と黄身に分ける。米粉はふるっておく。天板にオープンペーパーを敷いておく。オーブンは180℃に予熱しておく。
- ②卵で卵を作る。卵が面まで上がった後、黄身を取り出しておく。
- ③白身と半分量の砂糖で固いメレンゲを作る。
- ④黄身に残りの砂糖を入れて白っぽくなるまで泡立てる。そこに牛乳と油を入れてゆっくり混ぜる。
- ⑤③に少しずつメレンゲを加え、混ぜ合わせる。
- ⑥⑤にふるった粉を混ぜ合わせる。型に流し、少し高い位置から落とすように空気を抜く。180℃で15分焼き上げる。
- ⑦えだまめを茹で、フードプロセッサにクリームチーズ、生クリーム、蜂蜜、抹茶とともに入れ、えだまめペーストを作る。(生クリームの量は硬さを見て調節する。)
- ⑧卵で卵の黄身を蒸かして白こしあんを混ぜ、弱火で加熱し、コンデンスミルクを加える。
- ⑨冷めた生地の上に油を塗り、棒状に整えた①を芯にして巻く。

### 審査員コメント

やっぱりケーキといえば、ロールケーキ。いろんな物と組み合わせができましたよ。今回は、枝豆チーズクリームに卵黄を使った黄味あん。和と洋、それに色にも気をつけていました。



# マシュマロン

森 咲予 (岐阜県立坂下高等学校)



### 特徴

マシュマロ生地に中津川特産の栗のペーストを入れ、さらに中心に栗の生クリームと甘栗煮を入れました。ふわふわしたマシュマロに栗のクリームがふんわり広がり、幸せ気分になります。

### 自己評価

なかなか形が均等にならなくて、悩んだ結果、栗のパックを容器として再利用しました。中に甘栗煮と生クリームを入れるのがすごくむずかかったのですが、練習を重ね、上手にできるようになりました。

材料 4人分	
水飴.....25g	粉ゼラチン.....10g
栗のペースト.....70g	水.....60cc
卵白.....50g	(栗クリーム)
グラニュー糖.....75g	生クリーム.....100cc
コーンスターチ.....少々	栗のペースト.....30g
	砂糖.....小匙1
	甘栗煮.....4個

## 作り方

- ①生クリームを泡立て、泡立った栗のペーストと砂糖を入れ、さらに泡立てがためにして、栗クリームを作る。
- ②半量の水に粉ゼラチンをふり入れる。
- ③卵白を泡立てる。砂糖を一つまみ入れ6分立てにする。
- ④グラニュー糖、栗のペースト、水飴をすべて入れ、煮とかし、よく混ぜるまであたためる。
- ⑤④の精液を①で泡立てたメレンゲに少しずつ加えて、またさらに泡立てる。
- ⑥⑤で使ったなべに、②のゼラチンを入れ、煮とかし、残りの水を加える。
- ⑦⑥を⑤に加えて、もったりするまで泡立てる。
- ⑧⑦をしばらく寝かして、栗のパックにコーンスターチを薄くひき、その中に少しずつ入れる。(固まってきたら、電子レンジであたためる)
- ⑨⑧の上に甘栗煮の切ったものを、真ん中におき、そのまわりに栗クリームを流す。
- ⑩⑨の上にさらに⑦のマシュマロを流す。
- ⑪最後に、薄くコーンスターチをまぶし、はらつらつできあがり。

### 審査員コメント

ふんわりと栗の味が広がるマシュマロです。いつもは使わない卵白が主役のお菓子では、卵白も見捨てないでおいしいお菓子に変身させてみては、ふわふわにするのは得意ですよ。

