



# 「シャキシャキチキンの サワークリームソース添え」

佐藤 真紀 (瑞浪高等学校)



### 特徴

誕生日料理という事で、彩りよく華やかな料理にしました。ミンチ肉の中に入れてシャキシャキとした食感に豆腐を入れる事により、やわらかくヘルシーに仕上げました。

### 自己評価

味や食感を調節しながら、納得のいく作品ができたのでよかったです。見た目も華やかになるように工夫をしました。

### 材料:4人分.....

卵(ゆで卵2個、卵白2個) 4個	しょうが..... 2.5g	生クリーム..... 100g
豆腐..... 150g	塩..... 6g	牛乳..... 40cc
れんこん..... 120g	片栗粉..... 小さじ2	バター..... 25g
にんじん..... 120g	パセリ..... 適量	しめじ..... 40g
白菜..... 120g	オリーブオイル..... 適量	塩..... 小さじ1/2
鶏ミンチ肉..... 240g	(サワークリームソース)	こしょう..... 適量
にんにく..... 1.25g	サワークリーム..... 100g	オニオンパウダー..... 適量

### 作り方.....

- ①卵2つを全熟し、半分に切る。残り2つは卵白と卵黄に分ける。
- ②豆腐はペーパータオルにつつま、電子レンジで加熱し水を切る。
- ③れんこんは、軽く茹で0.3cmのさいの目に切る。
- ④白菜は、茹でて5cmに切る。
- ⑤にんじんは、5cm~2cmの短冊に切り茹でる。
- ⑥鶏ミンチは、②の豆腐を加え軽くねり、卵白を加えさらにねる。
- ⑦⑥にれんこん、すりおろしたにんにくとしょうが、塩を加え混ぜ、片栗粉も加え混ぜる。
- ⑧直径7.5cm深さ5cmのセルクル型に白菜、にんじんを順に立てて並べ、ゆで卵をセルクル型の真ん中に置き、⑦のミンチをつめる。
- ⑨天板に、オリーブオイルをしき、オーブンの200℃で25分焼く。
- ⑩小鍋に、バターを溶かし、しめじを軽く炒め生クリーム、サワークリームを加え、本べらでしっかりと混ぜ、牛乳を加え塩、こしょう、オニオンパウダーで調味する。
- ⑪皿に盛り、ソースをかけ最後にみじん切りにしたパセリをかける。

### 審査員コメント

ヘルシーで、美味しく、盛りつけも素敵です。家族の味からも喜ばれる作品に出来ています。料理中の手順も良く、ことにセルクル型に牛乳パックを利用するなどアイデアにも感じました。少し薄味かな、と思われるシャキシャキミンチをサワークリームを使ったソースが固めています。これからも、みんなに喜ばれる料理を沢山作って下さいね。



# 「莓一笑(いちごいちえ)」

大矢 悠加 (城南高等学校)



### 特徴

誕生日にちなんでプレゼント箱風にしてみました。外には岐阜県産の米粉と卵を使い、ふわもちっとした食感にし、中のパパロアには苺を使ってキュートでポップなイメージに仕上げました。1年に1度の特別な日に、家族みんなで楽しく食べてほしいです。

### 自己評価

リボンをイメージしたクッキーは、焼き加減が難しく、また、うまく形にならなかつたり、割れたりと苦しみました。中のパパロアは、甘みが控えめになっているので、全体的にさっぱりとした味に仕上がったと思います。

### 材料:4人分.....

卵..... 192g	粉糖..... 44g	キルシュ..... 20cc
グラニュー糖..... 108g	生クリーム..... 140g	レモン汁..... 少々
トレハロース..... 21g	イチゴピューレ..... 125g	色粉(赤)..... 少々
米粉..... 66g	粉ゼラチン..... 9g	バニラエッセンス..... 少々
卵白..... 32g	水..... 45g	いちご..... 7個
薄力粉..... 33g	ヨーグルト..... 125g	

### 作り方.....

- ①卵をほぐし、グラニュー糖(88g)とトレハロースを加え、ホイップする。
- ②米粉を加えさっくりとあわせ、鉄板に広げ180℃のオーブンで焼く。
- ③5号セルクル型で2枚抜き、残りの生地はとっておく。
- ④イチゴピューレとグラニュー糖(20g)をあわせ80℃まで温める。
- ⑤水でもどした粉ゼラチンを加え、ときどき混ぜながら固まらない程度に冷やす。
- ⑥キルシュ、レモン汁、ヨーグルトを加える。
- ⑦8分立ての生クリーム(125g)とあわせる。
- ⑧③のセルクル型の底に丸く抜いた③のロール生地をひき、パパロア生地を半分流す。
- ⑨スライスしたいちごを並べ、残りのパパロア生地を流した上にもう一枚のロール生地をのせ、冷蔵庫へ。
- ⑩固まったら、セルクル型からははずす。側面に高さ合わせ帯状にカットしたロール生地を張り付ける。
- ⑪卵白に薄力粉と粉糖を一緒にふるったものを加え、合わせる。
- ⑫生クリーム(15g)、バニラエッセンス、色粉を加え、ピンクに着色する。
- ⑬鉄板に生地を7~8cm幅にスプーンで流し、170℃のオーブンで5分程度焼く。
- ⑭薄りに焼き色が付いたらはがし、熱いうちに曲げて成形し、上に飾りつける。

### 審査員コメント

見た目も食べやすさも誕生日にとてもよく合っています。色々な記念日にもおすすめです。ケーキ生地で作るリボンは熱いうちに成形するのがポイントです。そしてチョコレートで接着。