

福島県立あさか開成高等学校 (チーム名:チーム日本文化部)

ten wins salad ~十勝サラダ~



アイデアポイント①

味や見た目をひきたてる工夫

秋にコンテストが開催されるので、きのこや、かぼちゃなどを使用しました。
体に良い食材を使っています。
リーフのグリーンと人参のオレンジ色で鮮やかさをプラスしました。

アイデアポイント②

食べやすさや作りやすさの工夫

レンジや時短できる切り方など食感を楽しめるようにしました。
それぞれの持ち味を生かせるように工夫しました。

レシピが誕生したきっかけ

昨年度優勝した先輩方の作品や優勝の記事をみて、とても美しいと思いました。
私たち日本文化部でも十勝の美味しい料理を作ってみたいと思い、10個の食材で十勝を表現しました。

秋をイメージしたので、きのこが豊富に入っています。かぼちゃや、人参などは免疫力アップの効果もあり、腸にも美肌にも効果があります。

使用する十勝産食材

かぼちゃ、じゃがいも、時鮭、チーズ、バター、にんにく、しいたけ、まいたけ、マッシュルーム、人参

豊かな大地に育った十勝を代表する食材と彩りをアピールし、自分たちの食べてみたい料理にしたかったからです。

◆材料(4人分)

かぼちゃ・・・200g / じゃがいも・・・200g / 強力粉・・・160g / 塩・・・小さじ1
さけるチーズ・・・50g / バター・・・50g / 時鮭ほぐし身(瓶詰)・・・50g
生しいたけ・・・4枚 / まいたけ・・・60g / ぶなしめじ・・・60g / 酒・・・小さじ2
マッシュルーム・・・60g / なめこ・・・120g / 人参・・・60g
グリーンリーフ・・・200g / ベビーリーフ・・・120g / 油・・・適量

【★A】

しょうゆ・・・大さじ1 / 酢・・・大さじ2 / 油・・・大さじ1 / 塩・・・小さじ1/2
砂糖・・・大さじ1 / コショウ・・・少々 / ニンニク・・・1片

作り方

1. ニョッキ

- ① さけるチーズは1口大の大きさに8等分に切り分けておく
- ② かぼちゃ、じゃがいもを500wで電子レンジで加熱する。
- ③ ②の、それぞれ皮をおき、マッシャーでつぶし、強力粉と塩を入れ練る。
練ったかぼちゃは、2つに分け、1つはさけるチーズ入り、1つはそのまま、手で1口大に成形する。練ったじゃがいもは、2つに分け、1つは鮭のほぐし身を入れ、1つはそのまま手で1口大に成形する。
- ④ ③を沸騰したお湯でゆでる(浮き上がったら1分煮る)
- ⑤ 茹で上がったニョッキにバター(40g)を絡める

🍴 十勝産のかぼちゃとじゃがいもの中に、さけるチーズ、時鮭のほぐし身を入れ、バターと絡めることで、十勝の贅沢な味を堪能できるようにしました。

2. きのこと

- ① しいたけは4等分にして油で揚げる。
- ② まいたけはバター(10g)で炒める。
- ③ しめじは酒といっしょに電子レンジにかける。
- ④ マッシュルームは4mm幅のスライスにする。

🍴 十勝の素敵な秋をイメージしてきのこを加えました。様々な調理法でおいしさをUPしています。

3. ドレッシング

- ① なめこはお湯でさっとゆでる。
- ② ①に★Aを混ぜ合わせたものを入れ味をつける。

🍴 とっても簡単で美味しいドレッシングです。

4. 盛り付け

- ① 皿にグリーンリーフとベビーリーフを敷き、ニョッキ、きのこ、千切りした人参を盛り付け、ドレッシングをまわしかける。

🍴 盛り付けも日本文化部ならではの「美」「彩り」を意識しました。