

北海道広尾高等学校

(チーム名:PTA)

ショッキングなピンクの近未来いももち



アイデアポイント①

味や見た目をひきたてる工夫

ビーツのキレイな赤にヨーグルトを混ぜることで、鮮やかなピンクになりました。ビーツの可能性を私達は追求しました。自然が産んだ芸術です!濃厚な牛肉野菜餡を包んだいももちは、焼いて2コ重ねました。1段目にだけビーツヨーグルトソースをかけ、白と鮮やかなピンクの色が引き立つようにしました。

アイデアポイント②

食べやすさや作りやすさの工夫

ビーツはレンジで加熱をしてから、ブレンダーで粉碎しました。中の餡は、牛肉のうま味を活かした濃いめの味付けですが、さっぱりとしたヨーグルトビーツソースと一緒に食べると相性抜群です!じゃがいもとビーツは、時短のためにレンジでチン。枝豆とコーンは時短のために冷凍や缶詰を使用しました。どっしりと重いじゃがいももちも、さっぱりとしたヨーグルトソースで、とても食べやすくなっています。

レシピが誕生したきっかけ

誰も見たことも食べたことのない進化形いももちを作りたいと思い考えました。栄養価も高く、最近十勝のスーパーでも見かける機会が増えてきたビーツの鮮やかな色と栄養を活かしたいももちにしたいと思い、最初はいもに練り込んでみましたが、ソースにした方が断然美味しく出来上がりました。中には十勝の交雑牛と野菜を使った美味しい餡を包んでみました。見た目のインパクトはすごいです、味はしっかりまとまっていて間違いのない一品が完成しました。

使用する十勝産食材

じゃがいも、ビーツ、牛肉、枝豆、コーン、マッシュルーム

十勝の甘みのある野菜と十勝の牛肉と一緒に食べたいと思いました。

◆材料(4人分)

じゃがいも(男爵)…小8コ(1個90g程度) / 片栗粉…60g / マッシュルーム…6コ
枝豆…50g(豆のみ) / 交雑牛…80g / オリーブ油…大さじ2 / スイートコーン…50g
ヨーグルト…400g / ビーツ…100g / かいわれ大根…1/4パック

【★A(牛肉野菜餡の調味料)】

しょうゆ…大さじ2 / みりん…大さじ1 / オイスターソース…大さじ1 / にんにくチューブ…1cm
ごま油…小さじ2

【水溶き片栗粉】片栗粉…大さじ2 / 水…90ml

【★B(ビーツヨーグルトソースの調味料)】

塩…小さじ2/3 / こしょう…適量(6~7振り) / にんにくチューブ…1cm
レモン汁…小さじ1と1/2 / 砂糖…大さじ1

作り方

🔥 アイデアポイント・アピールポイント

1. いももちの生地をつくる

① じゃがいもは皮をむいて、6~8等分し、耐熱皿に入れてラップをかけて5分程度加熱する。

🔥 水っぽくならないようにレンジで加熱します。

② ①をボウルに入れて、熱いうちにマッシャーで潰す。

③ ②に片栗粉を入れ、よく混ぜ合わせて8等分しておく。

2. 野菜と牛肉の餡をつくる

① マッシュルームは汚れを拭き取り、みじん切りにする。

② 冷凍された枝豆は、冷水で解凍し、さやからはずしておく。

③ 牛肉は細かく刻んでおく。

④ フライパンを中火にかけ、ごま油を熱し、牛肉を炒める。

⑤ 牛肉の色が変わったら、マッシュルームを入れ、更に炒める。

⑥ 枝豆、コーンを入れ、★Aの合わせ調味料を入れ全体に絡める。

⑦ 水分が少し煮詰まったら、水溶き片栗粉を入れて、少し固めの餡に仕上げる。

🔥 包みやすいよう、固めの餡に仕上げます。

3. ビーツヨーグルトソースをつくる

① ヨーグルトは水切りしておく(ザルにキッチンペーパーを乗せ、ヨーグルトを入れて水切りする)

🔥 ヨーグルトは水を切りすぎると固いソースになってしまうので、10分程度だけ切ります。

② ビーツは皮を剥いて、1cm幅程度のいちよう切りにして耐熱皿に入れる。

③ ②にラップをし、600wの電子レンジで2分加熱する。

④ ③を別の容器に移し、ブレンダーで細かく粉碎する。

⑤ 水切りしたヨーグルトにビーツのペースト、★Bの調味料を入れ混ぜ合わせる。

(固すぎる場合は、水切りして出たホエイを少し入れて調整する。)

🔥 ビーツは熱いうちに粉碎し、ヨーグルトと合わせることで、美しいピンク色に仕上がります。

4. 仕上げ、盛り付け

① 8等分したいももちの生地を、野菜と牛肉の餡を包み、丸めて平たく潰す。

② フライパンを熱し、オリーブ油を敷いて、焦がさないようにいももちを両面焼く。

③ 焼き上がったいももちを1つ置きヨーグルトビーツソースをたっぷりかけ、その上にもう一つのいももちを重ねる。

🔥 白とピンクのコントラストを表現したいので、ソースは下の段のいももちにたっぷりかけます。

④ 1番上にかいわれ大根を飾って完成。