

第7回大原料理コンクール（2017.7.28）応募レシピ お弁当部門「大原の地産食材を活かしたお弁当」

<b>出品部門</b>	<b>出品番号</b>	<b>氏名・住所・連絡先</b>
お弁当 菓子・デザート		(氏名・ふりがな) (住所) 〒      - 電話： 携帯：

<b>出品番号</b>	<b>ふりがな</b>	
	<b>作品名</b>	

材料（ 人分）	分量	作り方（調理の目安時間 分）

**副菜①【料理名】**

【      人分】【材料】

【作り方】

**副菜②【料理名】**

【      人分】【材料】

【作り方】

**副菜③【料理名】**

【      人分】【材料】

【作り方】

**副菜④【料理名】**

【      人分】【材料】

【作り方】

この作品のPR

出品部門	出品番号	氏名・住所・連絡先
お弁当 菓子・デザート		(氏名・ふりがな) ●● ●●・まるまる まるまる (住所) 〒 - 電話 携帯:

# 記入例

出品番号	ふりがな	おおはらのさんさくべんとう
	作品名	大原の散策弁当

材料（4人分）	分量	作り方
<b>主食</b> <u>しば漬け俵寿司</u> 白飯(酢飯用) 寿司酢 味付しば漬け 炒りゴマ	俵型 24 個分 1000g 120g 100g 8g	①白飯に寿司酢を合わせ、味付けしば漬けを混ぜる。 ②俵にぎりの型に詰め型押しする。 ③炒りゴマを散らす。
<b>主菜</b> <u>鯖の南蛮漬け</u> サニーレタス 塩鯖の切り身 玉ねぎ 赤ピーマン ニンジン 出し汁 酢 砂糖、濃口醤油、日本酒 たかのつめ・片栗粉	1 枚(20g) 240g(20g×12 切れ) 50g 13g(1/2 個) 25g 70ml 35ml 各大さじ 1 少々・適宜	①サニーレタスは適宜にちぎる。 ②ビニール袋に塩鯖の切り身、片栗粉を入れ、空気を入れて振ってまぶす。 ③170℃の揚げ油で揚げる。 赤ピーマン。ニンジンを千切りにする。玉葱を縦の薄切りにする。 ④鍋にだし汁と調味料を入れ沸かす。野菜を入れさっと煮立て、揚げ立ての塩鯖を漬けこみ、冷ます。好みでたかのつめを加える。

**副菜①** 地卵の葱入り出し巻

【材料 4 人分】 卵 3 個、だし汁 50ml、淡口醤油小さじ 1、刻み葱 15g

【作り方】 出し巻を巻き、巻簾で巻く。両端を切り、8 切れに切る。

**副菜②** マカロニサラダ

【材料 4 人分】 マカロニ 30g、ゆかり粉小さじ 1/2、マヨネーズ 20g、きゅうり 1/4 本、大葉 1 枚

【作り方】 マカロニを塩水で茹でる。きゅうりを塩もみし水気を絞る。大葉をみじん切りする。ボウルで和える。

**副菜③** ひじきの煮物、切り干し大根、季節の葉野菜のお浸しなど

【材料 4 人分】 80g

【作り方】 1 人分 20g を盛り付ける。

**副菜④** きゅうりの浅漬けと沢庵

【材料 4 人分】 きゅうりの浅漬け 1/2 本分(8 切れ)沢庵 50g 分(8 切れ)2 切れずつ盛り付ける

【作り方】 2 切れずつ盛り付ける

**この作品のPR**

大原特産のしば漬で、夏を感じる散策のおともに。

第7回大原料理コンクール (2017.7.28) 応募レシピ 菓子・デザート部門「大原をイメージしたデザート」

出品部門	出品番号	氏名・住所・連絡先
お弁当 菓子・デザート		(氏名・ふりがな) (住所) 〒      - 電話： 携帯：

出品番号	ふりがな	
	作品名	

材料 (      人分)	分量	作り方 (調理の目安時間      分)

この作品のPR
---------

第7回大原料理コンクール (2017.7.28) 応募レシピ 菓子・デザート部門「大原をイメージしたデザート」

出品部門	出品番号	氏名・住所・連絡先
お弁当 菓子・デザート		(氏名・ふりがな) ●● ●●・まるまる まるまる (住所) 〒 - 電話 携帯:

# 記入例

出品番号	ふりがな	あずきとくろまめのうきしま おまっちゃんのくりーむぞえ
	作品名	あずきと黒豆の浮島 お抹茶のクリーム添え

材 料 (流し缶 17×14cm 1台分)	分 量	【作り方】
あずきと黒豆の浮島		<u>あずきと黒豆の浮島</u>
濾しあん	250g	①あんに卵黄を加えて馴染ませ、更に分量の水を加え混ぜる。
上用粉	15g	②卵白は上白糖を加えて8分立てのメレンゲを作る。
薄力粉	15g	③あんにメレンゲを加え混ぜ、ふるった粉類を一度に加えて混ぜ合わせ、黒豆も加え混ぜる。
卵白	2個	④蒸し器に巻きすを敷き、型をおいて（内側、底には紙を敷いておく）生地を流し、表面を平らに整える。
上白糖	25g	⑤蒸し器で弱火で5分、その後強火にして30分程蒸し上げる。
卵黄	2個	⑥生地の中央に串を刺し、生地がつかない程度まで蒸し上げる。
水	20ml	⑦型から外してしっかりと冷まし、適宜に切り分ける。
黒豆(フジッコ)	70g	<u>抹茶のクリーム</u>
抹茶のクリーム		①グラニュー糖に抹茶をよく混ぜ合わせる。
純乳脂生クリーム	100ml	②ボウルに生クリームを入れ、①を加えて6分立てにする。
グラニュー糖	7g	<u>盛り付け</u>
抹茶	2g	①器に浮島を盛り付け、抹茶のクリームを添える。
抹茶リキュール	5ml	

この作品のPR

京都の和菓子のイメージで和カフェ風のデザートを仕上げました。