

3種の県産包みフライ

菜園調理師専門学校2年

齋藤楓天・齋藤まなみ・齋藤凌・千葉彩未

〈校内レシピコンテスト 2位〉

アピールポイント

- ・県産食材を豊富に使用。
- ・3種類の味と食感が楽しめます(南部せんべい使用)。

使用した岩手県産の食材

南部せんべい、おから、のり、安比舞茸、原木椎茸、味噌、キャベツ

先生からのコメント

一皿で3種類の味を味わえるのはとても嬉しいです。特に八幡平マッシュルームや南部せんべいを使用したのは、すごく良いアイディアで美味しかったです。

～レシピ～

材 料

《2人分の値段 775円》

鶏ささみ	3枚	★具	
A 濃口醤油	20cc	①梅干し	適量
みりん	20cc	大葉	2枚
酒	20cc	スライスチーズ	1枚
塩こしょう	適量	②のり	1/4枚
		おから	15g
★バター液		パルメザンチーズ	15g
卵	1個	③安比舞茸	1/4pac
薄力粉	36g	原木椎茸	1個
水	大1	にんにく	1/2欠
		B 味噌	4g
★衣		酒	4g
パン粉	50g	砂糖	1.5g
あおさ	1g		
南部せんべい	2枚	★付け合わせ	
		キャベツ	1/4玉
		にんじん	25g
		かいわれ大根	1/2パック
		レモンの皮	1/2個分
		塩	大さじ2
		マヨネーズ	大さじ1
		一味唐辛子	好み

作り方

1. バター液を混ぜておく。パン粉の半分はあおさとプロセッサーで混ぜ合わせる。南部せんべいも細かく砕き、3種類の衣を用意する。
2. ささみ1枚は包丁で開いて、ラップをして叩いて平たく伸ばす。Aに30分浸す。
3. 梅干しを包丁で叩いてペースト状にする。ささみに大葉、スライスチーズ、梅干し(全て①)を乗せてラップで円柱状に成型。
4. ささみ1枚を2同様に伸ばし、塩こしょうで下味をつける。
5. ささみにのり、おから、パルメザンチーズ(全て②)を乗せて3同様にラップで成型。
6. ささみを4と同じ工程で下味までする。
7. みじん切りしたにんにくときこのこ(全て③)をフライパンで炒め、Bを入れて炒める。6に塗り3同様にラップで成形。
8. それぞれバター液を付け、①は南部せんべい、②はあおさパン粉、③はパン粉を付けて、160℃で揚げる。
9. 皿に、千切りしたキャベツ、にんじんとかいわれ大根を盛る。
10. カットしたフライを乗せる。
11. すりおろしたレモンの皮と塩を合わせる。マヨネーズと一味唐辛子を和えたものを添える。