

# 玉子を使った「フード・テイクアウト・スイーツ」メニューレシピコンテスト応募用紙

メニュー名		酒処みはらの『ほろ酔い海鮮吹き寄せ卵』		
使用材料と必要な分量 (1人分)	食材	流し型1個 4人分	1人分	
	酒粕	40g	10g	
	みりん	大さじ2	大さじ1/2	
	卵	大4個	大1個	
	砂糖	小さじ2	小さじ1/2	
	塩	小さじ1/2	少々	
	薄口醤油	小さじ1	小さじ1/4	
	えび	40g	10g	
	たこ	40g	10g	
	ゆり根	20g	5g	
	銀杏	8粒	2粒	
	干椎茸	2枚	1/2枚	
	かぶ葉	20g	5g	
サラダ油	適量	適量		
料理の おすすめ ポイントや コツ	卵は火を入れ過ぎると固くなるので、軽く炒めて冷ました具と、酒粕を溶かした卵をフライパンで大きくかき混ぜ、半熟加減に仕上げしてから蒸すのがポイントです。			
	今回は、大人用に酒処みはらの酒粕を卵に混ぜましたが、子ども用には豆腐やチーズ等を加えると良いです。冷めても美味しく、主菜やお弁当のおかず、酒の肴にピッタリです。栄養バランスも良く、ボリューム、味、彩りと三拍子揃ったお勧め料理です。			
調理方法と 調理時間	※ お正月明けで、冷凍庫や冷蔵庫にあった食材で作りました。具のアレンジは自由自在です。			
	<b>【調理方法】</b> 1. 酒粕はみりんで溶かしておく。 2. 卵に調味料と1を混ぜておく。 3. 無糖えびは殻をむき竹串で背ワタを取り、小指大に切って塩少々(分量外)を振っておく。 4. 茹でタコは食べやすく薄く切り、エビと同様に塩少々(分量外)を振っておく。 5. ゆり根は、洗って手でほぐしておく。 6. 銀杏(市販の茹でたもの使用)は袋から出してサッと洗っておく。 7. 干し椎茸は水で戻して食べやすく薄く切っておく。 8. かぶの葉は小さく刻んでおく。 9. かぶの葉以外の3~7の食材と2を混ぜ、熱したフライパンにサラダ油少量を加え流し入れる。 途中、箸で大まかにかき混ぜながら半熟状態にし(ポイント)、8を加えて手早く流し型に移す。 10. 9を蒸気の上上がった蒸し器に入れて弱火で約15分蒸す。 11. 冷ましてから切り分ける。 <b>【調理時間】</b> 25~30分			
▼応募者情報				
ご住所				
お名前	岩下 愛子	年齢		
電話番号	携帯番号			
Email				

メニュー名	優しいたまごの甘み ホットミルクケーキ		
使用材料と 必要な分量 (一人前)	牛乳	...	160ml
	卵	...	(黄身 7個 卵白)
	グラニュー糖	...	20g
	塩	...	適量
	シトモンシカール	...	4
	パウエッセンス	...	1~2滴





料理の おすすめ ポイント やコツ	<p>家にある材料で簡単に美味しいミルクケーキが作れます。 たまごの甘みが生かされた、ホッと一息つける一杯です。 上に乗せたメレンゲは塩を少し入れると固さが保てます。</p>
----------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------

調理方法と 調理時間	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 卵を黄身と卵白に分ける。</li> <li>2. 卵白はメレンゲ状(ふわふわ程度)にする。少し塩を入れると固さキープ!</li> <li>3. 卵黄とグラニュー糖をよく混ぜ、鍋で牛乳と合わせ温める。(湯気が出るくらい)</li> <li>4. カップに注ぎ、パウエッセンスを垂らませる。</li> <li>5. 2のメレンゲをのせ、シトモンシカールをふりかける。</li> </ol>
---------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## ▼応募者情報

ご住所			
お名前	野暮 紗也	年齢	
電話番号		携帯電話	
Email			


玉子を使った「フード・テイクアウト・スイーツ」メニューレシピコンテスト応募用紙

メニュー名	夕陽の足元イメージした (糸状のシュークリーム) オクトパシー	
使用材料と 必要な分量 (一人前)  カスタードは、 1分の 量は 少ないです	*シュー生地 卵-33g, 小麦粉-18g 牛乳-14g, 水-14g グラニュー糖0.8g, なたね油-6g バター-6g *ツアツキ生地 バター-6g, グラニュー糖-6g 小麦粉-5g, ツアツキパウダー 1g, *米粉カスタード 卵M-1ヶ, グラニュー糖-25g 米粉-10g, コンスター-10g 牛乳-200cc, バニラオイル *あられ糖, スライスチーズ	
料理の おすすめ ポイント やコツ	生地にもクリームにも卵を使いません。クリームには米粉を使う。 三原といえば夕陽も夕陽なので、細長くして夕陽の足元イメージしたシュークリームを 細長くすることで食べやすいシュークリーム(エクレア...?! (笑))に。生地は半量をなたね 油にしているので、あまりとくに食感に。カスタードも全卵使用なので、とくに食感がいいです。 あられ糖やスライスチーズは夕陽の吸ばんをイメージしました	
調理方法と 調理時間	① ツアツキ生地を作る。2分ほど牛乳があれ ⑤ 絞り出した生地の上にツアツキ生地を ば(F.P.C)材料全て混ぜて薄く伸ばし 重ねて、更に、あられ糖とスライスチーズ を乗せる。オーブンで200℃に予熱しておく。 ⑥ オフ(ガス)を180℃にして15分、さらに 160℃に下げた約10分様子を見ながら 焼き。 (余計に) ⑦ 米粉カスタードを作る。グラニュー糖に米粉分 コンスターも混ぜて卵、牛乳も入れる。 火にかけて混ぜながらカスタードクリームに仕上げる。 ⑧ カスタードを冷やし、焼き上がったシュー生地 につめる。 ④ 天板に 細長く 30cm 長さに(往復) 絞り出す。 	
▼応募者情報		
ご住所		
お名前	花澤 友香	年齢
電話番号		携帯電話
Email		


## 玉子を使った「フード・テイクアウト・スイーツ」メニューレシピコンテスト応募用紙

メニュー名	レモン香るたまごとホワイトチョコのわらびもち		
使用材料と必要な分量 (一人前) 作りおき量 (2~3人前)	卵黄 --- 2個		
	わらびもち粉 --- 25g		
	牛乳 --- 130g		
	練乳 --- 40g		
	ホワイトチョコレート --- 1枚		
	(カナダチョコ使用)		
	レモン汁 --- 大匙1		
	レモン皮 --- 1個		
	※トッピング用		
	レモン、練乳、オリーブ		
	オイル		
	シト		
料理の おすすめ ポイント やコツ	作り方は簡単! すべての材料を鍋に入れて練りながら加熱するだけ。 とろろり、口当たりも優しいわらびもちです。		
調理方法と 調理時間  40分	<p>① ホワイトチョコは細かく刻む。 レモンの皮はすりおろす。</p> <p>② ①とすべての材料を鍋に入れ 加熱。ゴムベラで絶えず混ぜながら 粘りがでるまで練り上げる。</p> <p>③ ②をスプーンですくってフック型シート に落とす。上からラップをかけて 保冷剤をのせて冷却する。</p> <p>④ ③が冷えればお皿に登り、 すりおろしたレモン、練乳、オリーブ を適量かけてお召しあがりください。</p>		
▼応募者情報			
ご住所			
お名前	淵元 優佳 (ふらもちやか)	年齢	
電話番号		携帯電話	
Email			

## 玉子を使った「フード・テイクアウト・スイーツ」メニューレシピコンテスト応募用紙

メニュー名	レモンフレンチトースト		
使用材料と必要な分量 (一人前)	食パン	2枚	
	卵	2個	
	バター	適量	
	砂糖	大さじ1	
	牛乳	80ml	
	レモン	1/3個	
料理の おすすめ ポイント やコツ	<p>フレンチトーストの甘さとレモンの酸っぱさが両方あり、あきることなく食べ切ることが出来ます。手直しもとても簡単です。あまったるいなと感じる方もレモンがあることでスッキリした食事をあげせるはずですよ。</p> <p>自分たちでアレンジしていくことも可。なので、好きな物を合わせて自分流も作ることが出来ます。</p>		
調理方法と調理時間	<p>①ボウルに卵・砂糖・牛乳を全て入れ(泡立て器)で混ぜます</p> <p>②食パンにカットしたレモンをのせサンドウィッチにします</p> <p>③②の食パンを両面卵液に浸します</p> <p>④フライパンにバターを入れ、中火にし③を入れてやきます。</p>		
▼応募者情報			
ご住所			
お名前	谷川 美樹	年齢	
電話番号		携帯電話	
Email			

## 玉子を使った「フード・テイクアウト・スイーツ」メニューレシピコンテスト応募用紙

メニュー名	神明鶏満載！三原キッシュ！		
使用材料と必要な分量 (一人前)	[タルト]	[アパレイユ]	
	有塩バター 75g	卵 1個	
薄力粉 80g	生クリーム 60ml		
強力粉 40g	パルメザンチーズ 10g		
塩 少々	塩 少々		
卵 10g	胡椒 少々		
水 35ml	ナツメグ 少々		
[具材]			
神明鶏(缶) 25g			
ホウレン草 15g			
玉ねぎ 1/4個			
料理の おすすめ ポイント やコツ	<p>「神明鶏満載！三原キッシュ！」は三原の特産品である神明鶏を沢山入れたキッシュです。キッシュは卵と生クリームを主に使った、フランスの郷土料理です。卵のツツツとした食感と、タルトのサクサクとしたバターの香る味が神明鶏と野菜の美味しさを引き立てます。女性の方に人気があり、おもてなし料理にもぴったりなキッシュですが、また食べたことのない男性の方にもぜひ食べてみてほしいと思います。</p>		
調理方法と調理時間	<p>[タルト生地] (直径16cmのタルト型)</p> <p>①強力粉と薄力粉を合わせてふるい、塩を加える。</p> <p>②①に小さく切ったバターを加えて、スッパースプーンで切るように混ぜる。</p> <p>③ホロホロになった卵を入れ、切るように混ぜる。</p> <p>④水を様子を見ながら3回程にかけて加え、切るように混ぜる。</p> <p>⑤生地をまとめる。10分間程ラップに包み冷蔵庫で休ませる。</p> <p>⑥タルト型にバターを塗り、ふるった粉を敷いたタルト型に生地をのせる。</p> <p>⑦オーブンで穴をあけ、タルトストーンをのせ、170℃で20分焼く。タルトストーンをとって10分焼く。</p> <p>[アパレイユ生地・具材]</p> <p>①ボールに卵を割り、ビーターで混ぜる。</p> <p>②生クリームを入れ、パルメザンチーズと塩、胡椒、ナツメグを入れて味を見ながら混ぜる。</p> <p>③神明鶏を10サイズ、玉ねぎをスライス、ホウレン草を3cm程の長さで切る。</p> <p>④神明鶏と玉ねぎをフライパンで炒め、味を付ける。ホウレン草を茹がく。</p> <p>⑤タルト生地のアパレイユを流し込み、具材を入れ170℃で25分焼く。</p>		
▼応募者情報			
ご住所			
お名前	延岡 明日美	年齢	
電話番号		携帯電話	
Email			

[ 70 分 ]

(※休ませる時間を含まない)

## 玉子を使った「フード・テイクアウト・スイーツ」メニューレシピコンテスト応募用紙

メニュー名	とろとろ 玉子と パスタリゾット		
使用材料と必要な分量 (一人前)	<p>パスタ 80g          玉子 30g          トマト 1/2個          トマト 1/2個          塩こしょう 適量          卵 2個          塩こしょう 適量          砂糖 大さじ1/2          粉チーズ 適量          オリーブオイル 大さじ1          トマト缶 大さじ1</p>		
料理の おすすめ ポイント やコツ	<p>本格的なパスタですが意外と簡単に作ることが出来ます。アマト          リゾットには三原の月桂を入れて、トロとしてオレツをのせてみました。          食べるときはオレツを多めにかけます。</p>		
調理方法と 調理時間	<p>① 玉子とトマトを薄切りにする。          5分</p> <p>② トマト缶にはオリーブオイルをしいて          玉子、トマトの順にのり下げる。          5分</p> <p>③ トマト缶を加えて水分がなくなるま          まで煮つける。          10分</p> <p>④ パスタをゆでる。 5分</p> <p>⑤ ③と④のパスタをあえて、塩こしょうで          味つけし、粉チーズを加える。 2分</p> <p>⑥ 卵をボールに割り入れ、砂糖・          塩こしょうで味つけをする。 1分</p> <p>⑦ オレツを作る。 2分</p> <p>⑧ 盛りつける。</p>		
▼応募者情報			
ご住所			
お名前	明鎮 仁美	年齢	
電話番号		携帯電話	
Email			

