

エントリーシート

作品名	高野豆腐でイタリアン！！
	
作品に関するコメント	【なぜ今回の作品を創造しエントリーしたか？】 現在、自分は卒業論文で高野豆腐を題材に論文を書いており、丁度このクッキングサミットのテーマが国産食材を利用した健康食材ということだったので、この普段あまり日の目を浴びない高野豆腐をアレンジしていつもとは違う食べ方を提供してみたかった。 高野豆腐は、高タンパクで低カロリーと健康食材に適した食材だと思ったので今回メインの食材として使用してみました。 【自分が工夫した点、アピールしたい点】 「和」のイメージのある高野豆腐を、イタリアンに盛り込むことによっていつもとは違った味わいを楽しんでもらいたい。また、揚げ物や甘味といった、普段カロリーなどを気にするものでも高野豆腐なら低カロリーで提供できると思い利用した。 また、高野豆腐でデザートを作ることによって、驚きを与えたかった。また、卵アレルギーのある人でも、気にせず食べれる高野豆腐。もちろん、低カロリーなので気軽に食べられる。 創作料理ということでアイディアだけ先行するのではなく、味のバランスや色のバランスも考えて食材を選出した。
食 材 (1 人分)	①高野豆腐と夏野菜のスパゲッティ ・高野豆腐 1 個 ・玉ねぎ、ニンジン、パプリカ 1/8 ・インゲン 2 本 ・アスパラ 1 本・小エビ 6 尾・小トマト 1 個・スパゲッティ 60 g ・ニンニク、鷹の爪、バジル、オレガノ 各少々 ②高野豆腐カツレツ ・高野豆腐 1 個 ・キャベツ 2 枚分 ・トマトホール 缶 1/4 ・パン粉 粉チーズ 適量 ③パイ風高野豆腐 リンゴジャムを添えて

	・高野豆腐 1 個 ・ハチミツ、チョコレートシロップ 少々 ・リンゴジャム 大さじ1 グラニュー糖、シナモン 少々
調理方法	①・鍋にたっぷりの湯を沸かす。 ・フライパンにオリーブ油、刻んだニンニク、鷹の爪、バジル、オレガノを入れ香りを出す ・玉ねぎ、パプリカ、トマトを1cm角 ニンジン、高野豆腐を細切りにアスパラとインゲンもニンジンと同じ大きさに合わせる。 ・フライパンに切った具材を入れ、軽く炒める。 ・鍋にパスタを入れ4分茹でる。 ・パスタをフライパンに入れて塩コショウで味を調えれば完成。
調理時間 (約 40 分)	②・高野豆腐は市販の物は分厚いので半分に切り塩コショウ、バジルを振る。 ・パン粉に粉チーズを合わせておく ・小麦粉、卵、パン粉の順に付け油で色が付くまで上げる。 ・ソースには、トマトホール缶を鍋で煮詰め、塩とバターを入れ味を調える。 ・キャベツを千切りにしておき、盛り付けたら完成 ③・高野豆腐は市販のものでは分厚いので半分に切る。 ・フライパンにバター、グラニュー糖を入れ高野豆腐を押しつけながら焼き水分を飛ばす。 ・パリパリになるまでじっくり焼く。 ・焼きあがったらシナモンを振りかける。 ・お皿に盛り、ハチミツ、チョコレートソースをかけ、ジャムを添えて完成