

# エントリーシート

作品名	L a, L a, L a ♪ R a D i s h ! ～農大生の大根 dish～
	
作品に関するコメント	<p><b>【なぜ今回の作品を創造しエントリーしたか？】</b></p> <p>農大といえば大根！というわけで皮から葉っぱまでまるごと大根を使った農大生のための大根料理を作りました。大根は日本に古くからある野菜で作付面積、収穫量ともに日本一の野菜なのです。知っていましたか？ しかしそんな大根の作付面積、出荷量も年々減ってきています。また、輸入の大根は年々増えています。こうしたことから農大生としてシンボルである大根を少しでも食べてもらおうと定番料理からスイーツまで作ってみました。</p> <p><b>【自分が工夫した点、アピールしたい点】</b></p> <p>現在日本人の多くは肉や魚等の動物性たんぱく質は摂りすぎの傾向にあるので、今回の料理ではこれらを使用していません。その代わりに普段中々とれない野菜をいっぱい使い、素材の美味しさを味わってほしいと思っています。また、ケーキやとろみ付けに小麦粉ではなく米粉を使用しました。米粉を様々な料理に使用したり、ご飯も白飯だけでなく混ぜご飯等にアレンジしたりすることで米の消費量UPに繋がればと思います。</p>
食 材 (4人分)	<p><b>彩り大根カレー</b> 生姜 10g、玉ねぎ 100g、大根 300g、人参 100g、ピーマン 80g、しめじ 80g、ミックスピーンズ 150g、オリーブ油 大さじ1、トマト水煮缶 400g、だし汁 400ml、カレーペースト 大さじ3、醤油 小さじ2、米粉 小さじ2、塩・胡椒 適量、ご飯 600g、大根の葉 20g</p> <p><b>大根の皮フライ</b> 大根の皮 20g、米粉 小さじ1</p> <p><b>大根もち団子</b> 大根おろし 60g、白玉粉 40g、醤油 小さじ1/2、うずらの卵 8個、ごま・しんぴき 適量</p> <p><b>ふろふき大根</b> 大根 400g、だし汁、醤油 大さじ2、塩 小さじ1/2、酒 大さじ1/2、昆布</p> <p><b>ゆず味噌生ソース</b> 赤味噌・刻みゆず・みりん 各小さじ2、砂糖 小さじ4、ホイップクリーム(砂糖無) 大さじ2</p> <p><b>大根の蜂蜜レモンチーズケーキ</b> 蜂蜜漬け大根【大根70g、国産レモン 1/2 個、蜂蜜 35g】牛乳 100ml、生クリーム 20ml、クリームチーズ 80g、卵 2個、ヨーグルト 20g、砂糖 15g、米粉 20g</p>

調理方法	<p><b>彩り大根カレー</b> ①生姜はみじん切り、玉ねぎは薄切り、大根、人参、ピーマンは食べやすい大きさに切り、しめじは石付きをとっておく。</p> <p>②鍋にオリーブ油を熱し、生姜を香りが出るまで炒める。玉ねぎを加えしんなりするまで炒めたら、他の野菜とミックスビーンズを加え炒める。</p> <p>③全体がしんなりしたら、トマトの水煮、だし汁を加え10分煮込む。その後、カレーペーストを加え弱火で20分煮込む。焦げないように時々かきまぜる。</p> <p>④醤油、塩・胡椒で味を整え、水で溶いた米粉を加えとろみをつけて完成。</p> <p>⑤大根の葉は塩茹でし、細かく刻みご飯に混ぜる。</p>
調理時間 (約90分 煮込み時間除く)	<p><b>大根の皮フライ</b></p> <p>①皮はよく洗い、千切りにし、少量の塩を入れた水にしばらく浸す。</p> <p>②ビニール袋によく水気を切った皮と米粉を入れて、粉を全体にまぶす。</p> <p>③低温できつね色になるまで揚げ、好みで塩を振る。ご飯の上にトッピングする。</p> <p><b>大根もちもち団子</b></p> <p>①大根おろしに白玉粉、醤油を加えよく捏ねる。(耳たぶ位の固さになるよう白玉粉は調整)</p> <p>②8等分して、うずらの卵を包み丸く整える。4個にごまを、4個にしんぴきをまぶす。</p> <p>③中温の油で揚げる。</p> <p><b>ふろふき大根</b> ①大根は厚めに皮を剥き、鍋に大根と米20g、大根がかぶる位の水を入れ沸騰後15分茹でる。そのまま冷まし、一晚おく。</p> <p>②鍋に水で軽く洗った大根と大根がかぶる位のだし汁と昆布を入れ、沸騰後弱火にして1時間煮る。</p> <p>③1時間したら昆布を取出し、醤油、塩、酒を加えさらに1時間煮る。</p> <p>④柔らかくなったら、あら熱をとり冷蔵庫で冷やす。</p> <p><b>ゆず味噌生ソース</b></p> <p>ホイップクリーム以外の材料をよく混ぜ、最後にホイップクリームを加えふんわり混ぜる。</p> <p><b>大根の蜂蜜レモンチーズケーキ</b></p> <p>①蜂蜜漬け大根を作る</p> <p>大根を0.5cm角に、レモンを薄いいちょう切りにし、ピンに蜂蜜と共に入れる。最低3日間漬けておく。大根から水が出るので、水が出たら掻き混ぜておく。</p> <p>②チーズケーキを作る</p> <p>オーブンは160℃に余熱。卵は卵黄と卵白に分けて、卵白は冷蔵庫で冷やしておく。牛乳、生クリームを鍋に入れて人肌に温めておく。クリームチーズは常温にもどし柔らかくしておく。</p> <p>③クリームチーズをなめらかになるまでよく混ぜ、牛乳、生クリームを少しずつ加えて馴染ませる。卵黄を一つずつ加えてよく混ぜ、ヨーグルトを加え混ぜる。</p> <p>④飾り用の蜂蜜漬け大根とシロップ用の蜂蜜大さじ2を取り分け、残りの蜂蜜漬け大根を加えよく混ぜ、米粉を加えさっくり混ぜる。</p> <p>⑤卵白に砂糖を3回に分けて入れ、しっかりとメレンゲを作る。</p> <p>⑥⑤にメレンゲの1/4を加え、馴染ませながらよく混ぜる。残りのメレンゲを3回に分けて泡が潰れないようにさっくり混ぜる。</p> <p>⑦型に流し、トントンと2回台打ち付けて空気抜きをする。</p> <p>⑧鉄板に湯を張り、160℃で25分、その後140℃に下げて40分焼く。表面が美しい色になったら焦げないようにアルミ箔をかける。</p> <p>⑨竹串で刺して何も付いてこなければ完成。</p>