



東京栄養食糧専門学校  
東京調理製菓専門学校

東京にある、活躍できる栄養士・管理栄養士・調理師・パティシエを養成する専門学校。  
興味ある方はぜひ!「はじめての点心作り」3/24、4/21、5/26、6/23 (10時30分~14時/参加費:4,000円)開催予定。詳細はHPを



兵庫県「五つ星ひょうご」が  
オーダーします!

Order 05 鯛味噌と蒸し黒豆の美味しさを「そのまま味わう」以外の手法で紹介せよ!



Recipe.2...蒸し黒豆ドライバック  
黒豆のレンコン餅

★東京栄養食糧専門学校 栄養士科1年 石井 舞



【作り方】

- 1 パーコンは短冊切り、スライスチーズは1cm角に切る。
- 2 蒸し黒豆は2/3を粗く潰し、残りを半分にカットする。
- 3 レンコンの皮をむき、すりおろし軽く水気をしぼる。
- 4 ③に片栗粉、塩を加え混ぜる。
- 5 パーコン、スライスチーズ、潰した蒸し黒豆を加える。
- 6 2等分して平たく形を整え、上にカットした蒸し黒豆を押し込むようにして飾る。
- 7 フライパンにオリーブオイルを熱し両面焼く。



【材料...2枚分】 ●レンコン...200g ●片栗粉...大さじ1.5 ●塩...小さじ1  
●パーコン...3枚 ●スライスチーズ...2枚 ●蒸し黒豆...1パック  
●オリーブオイル...適量



Recipe.1...蒸し黒豆ドライバック、鯛味噌  
黒豆ポテトサラダサンド

★東京栄養食糧専門学校 管理栄養士科2年 中島 まりな



- 【作り方】①玉ねぎ、きゅうりは粗みじんにし、玉ねぎは電子レンジで2分弱加熱。きゅうりは塩でもみ、どちらも水気を絞る。②アボカドはスライスし、レモン汁が酢をかける。③パーコンはフライパンで焼いておく。④バターは柔らかくしておく。⑤レタスは食べやすい大きさにちぎっておく。⑥ポテトサラダを作る。じゃがいもは1/2~1/4に切り、皮付きのまま水から茹で、熱いうちに皮をむいて潰し、酢、粒マスタード、マヨネーズを加えてよく混ぜる。⑦きゅうり、玉ねぎ、蒸し黒豆を加え混ぜ、鯛味噌、塩・胡椒で味を調える。⑧バターを塗ったパンにレタス、パーコン2枚、アボカド、ポテトサラダを乗せる。その上に再びアボカド、パーコン、レタス、パンを乗せ、全体を潰しながらキッチンペーパーで包む。⑨縦半分に切り、盛り付ける。



【材料...サンドイッチ2つ分】 ●パン(8枚切) ...4枚 ●じゃがいも...200g程度 ●玉ねぎ...1/4個 ●きゅうり...1本 ●アボカド...1個(酢またはレモン汁 適量) ●レタス...2枚 ●パーコン...8枚(ハーフカット) ●マヨネーズ...大さじ3~4 ●粒マスタード...小さじ1.5 ●酢...小さじ1 ●蒸し黒豆...1/2パック ●鯛味噌...適量 ●パン用バター...20g ●塩・胡椒...適量

コメント



●●黒豆本来の味が楽しめる蒸し黒豆ドライバック。すりおろしレンコンに、チーズやパーコンと蒸し黒豆を混ぜ込んで焼いたレンコン餅は、健康的で美味しい一品です。また黒豆ポテトサラダサンドは、パリッとキュウリと黒豆のポテトサラダにレタスのシャキシャキがマッチし、レモン汁をかけたアボカドがお洒落です。どちらも素晴らしいレシピで驚きです。(小田垣商店) ●●鯛味噌は、天然の明石鯛を贅沢に使い白味噌をベースにブレンドし、甘口の味噌に仕上げられています。白いご飯と一番よく合うおかず味噌ですので、おしやれにライスバーガーに使っていただき感謝しました。また、お味噌を洋風の料理のポテトサラダサンドの隠し味にも使っていただきとても驚きました。(六甲味噌)

今回の素材

五つ星ひょうご  
「蒸し黒豆ドライバック」  
「鯛味噌」



ひょうご五国(摂津・播磨・但馬・丹波・淡路)の豊かな自然や歴史・文化を生かし、良さをアピールする「地域らしさ」に加え、新規性や「創意工夫」が施された逸品を選定する「五つ星ひょうご」。今回は黒豆の最高級品・兵庫県産丹波黒使用の蒸し黒豆ドライバック(株式会社小田垣商店)・鯛の王様・天然明石鯛使用の鯛味噌(有限会社六甲味噌製造所)という兵庫が誇る食材の加工食品を使用しました。



各種商品のお問い合わせは... ●●株式会社小田垣商店 ☎079-552-0011 (蒸し黒豆ドライバック: 259円/1パック)

●●有限会社六甲味噌製造所 ☎0120-658-308 (鯛味噌: 864円/1個)



Recipe.3...鯛味噌  
鯛味噌バーガー

★東京栄養食糧専門学校 栄養士科1年 田崎 七海



- 【作り方】①豆腐は水切りしておき、ひじきは水で戻しておく。②長葱はみじん切りにしレンコンは粗めのみじん切りにする。③①、②と、ひき肉、パン粉をよく混ぜ、塩・胡椒で味をつける。④③を3等分にし楕円形に平たく成形しフライパンで焼く。⑤ご飯に片栗粉を加えて混ぜ6等分にする。ラップに包み平たい円形にする。⑥⑤をトースターで5分程焼いたら、みりんでのばした鯛味噌を表面に塗り軽く焦げ目を付ける。フライパンでもOK。⑦パンズ⑥の内側に軽く鯛味噌を塗り、その上に④のハンバーグ、大葉、スライスチーズ、紅生姜、細切りのたくあんの順に載せ、パンズで挟む。⑧白ごまをかけて完成。



【材料...3人分】 ●白飯...300g ●絹ごし豆腐...100g ●ひじき...3g ●大葉...3枚 ●白ごま...適量 ●片栗粉...小さじ1 ●鶏ひき肉...140g ●卵...1個 ●スライスチーズ...1.5枚 ●鯛味噌...大さじ3 ●みりん...小さじ2 ●レンコン...1/3本 ●パン粉...5g ●長葱...1/4本 ●紅生姜...適量 ●たくあん...適量 ●塩・胡椒...適量