



ゆりーと
ぱくぱく賞

ゆりーとのつばさ (ピザフリット) 応募者：青木宏光

- 【材料 (2人分)】
- 【生地】
 強力粉 250g
 ドライイースト 6g
 砂糖 5g
 塩 5g
 お湯 (40℃) 120cc
- 【トマトソース】
 カットトマト缶 400g
 オレガノ 1g
 塩 3g
- カジキマグロ 2切 (30g/切)
 塩・こしょう 各少々
 片栗粉 少々
 揚げ油 適量
- モッツアレラチーズ 2個 (15g/個)
 生ハム 2枚
 バジル 2枚
 ミックスチーズ 20g

- 【作り方】
 <<下ごしらえ>>
 ●カジキマグロに塩・こしょうで味をつけ、片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
 ●モッツアレラチーズは5mmにスライスしておく。
- ①生地をつくる。大きめのボウルに、塩・砂糖・ドライイーストを入れ、お湯で溶かす。溶けたら、強力粉を加えよくこねる。
 - ②材料がひとつにまとまり、手につかなくなったらラップをかけ、30分ほどあたたかい所に置いて発酵させる。
 - ③トマトソースをつくる。カットトマト缶を鍋にあけ、オレガノ・塩を入れ水分が少なくなるまで約30分煮て、冷ます。
 - ④生地を70gにはかりとり、めん棒を使い直径18cmほどの円にのばす。※生地がくっついてのばしにくいときは、強力粉(分量外)を使う。
 - ⑤のばした生地の半分に、まわりを1cm以上あけて③のトマトソースをぬる。
 - ⑥トマトソースの上に、生ハム・モッツアレラチーズ・カジキマグロ・バジル・ミックスチーズの順でのせ、生地を半分に折る。生地のまわりを、しっかりと指でとめる。
 ※止めかたがあまりいと、揚げる際に具が出て油がはねるので注意する。
 - ⑦はさみで1cmの切り込みを入れる。
 - ⑧170℃の油で薄く色がつくまで揚げ、油をよく切る。

作者のこだわりポイント! 片手で手軽に食べられるというイメージをもって考えたメニューです。大会マスコットの「ゆりーと」のように、選手やスタッフ、応援する人達が、勝利や夢、目標に向かっての一步を踏み出す(飛び立つ)ように願いをこめて「ゆりーとのつばさ」と名付けました。具を変えるなど応用がききます。

審査員より 手軽に食べられる一品ですが、中身は魚を使用するなどアイデアあふれる作品です。冷めてもおいしくいただけます。料理と一緒に、名前に込められた思いが届くと良いですね。



がんばった
で賞

がんばれ東京都!! 応募者：加藤晴子

- 【材料 (2人分)】
- ごはん 400g
 卵 3個
 塩・こしょう 各少々
 ほうれんそう 1把
 塩・こしょう 各少々
 豚肉または牛肉(うす切り) 150g
 好みのタレ 適量
 好みのくだもの 適量

- 【作り方】
 <<下ごしらえ>>
 ●ほうれんそうを塩ゆでし、よく水気を切って細かく刻む。
 塩・こしょうを加える。
- ①ごはんを少し冷ましてから、平らになるようにつめる。
 - ②卵を溶き、塩・こしょうを加え、スクランブルエッグをつくる。
 よく火を通し、冷ます。
 - ③冷しゃぶをつくる。沸騰した湯に塩少々(分量外)を入れ、肉の赤味が消えるまで火を通し、冷ます。
 - ④①の上にマークの部分をあけて②のをのせる。
 - ⑤あけた部分に、ほうれんそうのをのせる。
 - ⑥冷しゃぶを添え、タレをかける。くだものも添える。

作者のこだわりポイント! 東京都のシンボルマークをつくり、目立つようにスクランブルエッグをつかったところ。ほうれん草を、ゆで野菜だと量が多く食べられるので、ゆでたこと。冷しゃぶを一口大に切ってつめると食べやすい。

審査員より 唯一お子さんからの作品でした。東京都のマークを食材で表すアイデアと、短時間で作れるシンプルさがよかったです。