

奨励火星料理人賞

氏名	徳永 菜々恵 殿
火星料理レシピへの想い	<p>「火星から地球を見ながら」ということで、私だったら日本を感じることができるものを食べたくなくなると思いました。そこで、和食でかつ出汁の旨味を感じられるもので、大好物の茶碗蒸しを選びました。地元の長崎の名産品である「すぼ」を使用しました。宇宙食への応用を考えて、生ものを使用せず練り物で、動物性の旨味をプラスしました。現地で温めて、アツアツで食べる予定です！そして、日本人なので米を食べたくなくなると思っています。なので、茶碗蒸しの中に入れちゃいました！</p> <p>宇宙酔いにより食欲も落ちると考えられます。そこで茶碗蒸しであればスルッと簡単に食べられるうえに450kcalあるので、しっかりエネルギー補給ができると思います。</p>
2人分を作るための材料の量と費用	<p>ごはん：80g 梅干：2個 干しいたけ：2個 しいたけの戻し汁：240cc 砂糖：小さじ1 濃厚しょうゆ：大さじ1 みりん：大さじ1/2 卵：2個 すぼ：4切れ(0.5mm幅/切れ) 片栗粉：6g めんつゆ：大さじ2 花麩：4個 ごま油：50g 材料費(2人分)：223円</p>
調理方法	<p>①干しいたけを水で戻す。 戻しいたけを取り出し、砂糖と濃口しょうゆで下味を付ける。</p> <p>②ご飯に梅を入れてコロコロおにぎりを作る。 片栗粉をまぶして、ごま油で揚げる。</p> <p>③卵を割ったボウルに、めんつゆとみりん、しいたけの戻し汁(240cc)を入れてよく混ぜる。</p> <p>④③の液を濾す。</p> <p>⑤5mm幅に切ったすぼ、おにぎりを入れた器に液を注ぎ、しいたけと花麩を乗せる。</p> <p>⑥ラップをふわっとかけて、レンジで500W 1分30秒→1分30秒→3分→1分30秒温めて完成。</p> <p>☆レシピの順序番号と画像内の番号は一致しています。</p>
ニックネーム	nanae



