

優秀火星料理人賞

氏名	上田麻美子 殿
火星料理レシピへの 想い	<p>火星は子供の頃から憧れです！ 今回は若者二人を設定して考えました。 砂嵐を気にしながら望遠鏡を覗けるよう手で食べられるハンバーガー、それもパワーフードのライスバーガーにしました。 彼らが育てる水耕栽培のレタスも入っています。 重力が地球ほどないことを考慮し、シチューはかなりトロミをきかせました。トロミの素はこれもパワーフードの玄米です。テラフォーミングにより作られた人工池で採れた藻が入っています(ここは地球なのでアオサで作っています) 火星のゴツゴツ感をあらかずロッククッキーを食べながら、地球や月を見上げて夢を語っている様子を想像しながら作ってみました。</p>
2人分を作るための 材料の量と費用	<p>ご飯茶碗一杯、れんこん大1、代替ミート、玉ねぎ1/4、レタス、じゃがいも大1、ネギ15センチ、しめじひとつかみ、アオサ大1、玄米ホワイトソース、野菜コンソメ、豆乳、米油、米粉、アーモンドプール、シリアル、くるみ、きび砂糖、りんごジュース大1、調味料、1500円程</p>
調理方法	<p>●マーズバーガー ミンチ代替ミートにすりおろしれんこん、炒めた玉ねぎを加えて練る。パテにして焼く。みりん、醤油で照り焼きにする。 ご飯は片栗粉少々をまぜ4等分し、バーガー状にして両面焼く。 バーガーに照り焼きミート、レタスを挟み、マヨネーズをつける。</p> <p>●火星缶 ネギ、じゃがいもを食べやすい大きさに切り油で炒める。水、豆乳を加えて煮る。 野菜に火が通ったら胡椒、野菜コンソメ、醤油少々で味付け、しめじ、玄米ホワイトソースを加えてさらに煮る。最後にアオサをちらす。</p> <p>●ミリネリスクッキー ボールに米粉、アーモンドプール、きび砂糖、りんごジュース、米油を加えて混ぜる。混ぜたらシリアルを加えて形が作れるかたさまで混ぜる。電子レンジで火を通す。</p>
チーム名	コスモチックコスモワールド





マーズバーガー
※代替ミートバーガーの最大チエーン

マリネリスクツキ
※岩石をモチーフとしたロングラン商品

オリンポスフーズ(株) 火星缶
※軽い重力にもまけないトロミが特徴

