

最優秀火星料理長賞

氏名	渡辺陽子 殿
火星料理レシピへの思い	<p>地球を思う「惑星焼き」</p> <p>地球と月、火星を色等で表現し、うま味や栄養も追及。友人との手軽でおいしいディナーを楽しむレシピです。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・火星での手軽な栄養としてエントモファジー(昆虫食)を取り入れています。使用した「ココロギパウダー」は、香りも味も「えび」そっくりで、うま味も濃厚。 ・素材に保存性がよく手に入りやすい粉末やペーストを使っています。 ・手軽な調理方法として、タコ焼き機を使用。手作りを楽しみながらいただきます。 ・コスモ女子としては、多くの女性が【昆虫食】という言葉に抵抗感を感じることを想定し、【エントモファジー】と呼ぶことを推奨します。粉末を使うことにより、昆虫食への抵抗感をなくしました。
2人分を作るための材料の量と費用	<p>「地球:The Earth」<原材料>(2人前 約24個分) 生地材料: ・ココロギパウダー 7g ・小麦粉 100g ・卵 1個 ・食塩 小さじ1 ・水 150cc 中に入れる物: ・バジルペースト 100g ・クリームチーズ 150g ・パスタ(細めのパスタ) 1/2束 トッピング: ・リナブルー(青いスピルリナパウダー)少々 ・マヨネーズ 100g ・菜種油&オリーブオイル 適宜</p> <p>「月:Earth's Moon」<原材料>(2人前 約24個分) 生地材料: ・ココロギパウダー 7g ・小麦粉 100g ・卵 1個 ・食塩 小さじ1 ・水 150cc ・ターメリック 適宜 ・クミン(パウダー) 適宜 中に入れる物: ・ホールコーン(冷凍) 適宜 ・ツナ風缶詰(プラントベース) 適宜 トッピング: ・ブラックココア 適宜 ・ホワイトソース 適宜 ・菜種油&オリーブオイル 適宜</p> <p>「火星:Mars」<原材料>(2人前 約24個分) 生地材料: ・ココロギパウダー 7g ・小麦粉 100g ・パスタ用トマトソース 120g ・卵 1個 ・食塩 小さじ1 ・水 150cc 中に入れるもの: ・パスタ(細めのパスタ) 1/2束 ・ソイミート 50g ・片栗粉 50g ・濃い口しょうゆ 50cc トッピング: ・クリームチーズ(火星の極冠として) 適量 ・菜種油&オリーブオイル 適宜 費用:2000円</p>
調理方法	<p>「地球:The Earth」</p> <p><作り方></p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 生地材料をボウルで混ぜてタネを作る。 (2) パスタを1%の塩を入れた湯でゆがき、オリーブオイルを絡めておく。 (3) タコ焼き機を熱して油を薄くひき、タネをあふれるくらいまで入れる。そこに銀杏くらいの大きさのクリームチーズ、バジルペースト、数本のパスタをくるくると巻いたものを入れ、その上からさらにタネを少しのせて焼く。 (4) 細い竹串などで返しながらかく焼き上げる。 (5) 温めたホワイトソースの2/3にリナブルーを耳かき1杯程度入れてよく混ぜ、青のソースを作る。(ホワイトソースの塩分が少なければ、一つまみ足しておく)

	<p>(6)焼きあがったEARTH BALLに、天然のスピルリナを使ったりナブルーでホワイトソースに青の色を付け、そのソースを地球の海の部分としてぬり、取り分けたホワイトソースで雲の部分のをせて、できあがり！</p> <p>「月:Earth's Moon」</p> <p><作り方></p> <p>(1)生地をボウルで混ぜてタネを作る。</p> <p>(2)ツナ缶は油または水分を軽く切っておく。</p> <p>(3)タコ焼き機を熱して油を薄くひき、タネをあふれるくらいまで入れる。そこにホールコーンとツナを入れ、その上からさらにタネを少しのせて焼く。</p> <p>(4)細い竹串などで返しながらかく焼き上げる。</p> <p>(5)焼きあがったMOONBALLに、ブラックココアパウダーで着色したホワイトソースで、月の陰の部分を作ったら、出来上がり！</p> <p>「火星:Mars」</p> <p><作り方></p> <p>(1)生地をボウルで混ぜてタネを作る。</p> <p>(2)パスタを1%の塩を入れた湯でゆがき、オリーブオイルを絡めておく。</p> <p>(3)ソイミートは熱湯をかけて戻し、濃い口しょうゆで下味をつけて片栗粉を薄くまぶし、タコ焼き器を熱して薄く油をひいてこんがり焼き、1cm角くらいに切っておく。</p> <p>(4)タコ焼き機を熱して油を薄くひき、タネをあふれるくらいまで入れる。そこに数本のパスタをくるくると巻いたものを入れ、(3)のソイミートをのせ、その上からさらにタネを少しのせて焼く。</p> <p>(5)細い竹串などで返しながらかく焼き上げる。</p> <p>(6)焼きあがったMARSBALLの極冠部分にクリームチーズをのせて、出来上がり！</p>
チーム名	コスモ女子 宇宙食チーム

【惑星焼き】



共通のベース生地



【火星】の作成



【火星】完成



【地球】の作成



【地球】完成



【月】作成



【月】完成

