

「タイのパイ包み」

【使用した魚介藻類を選んだ理由・料理のPRポイント】



(創作者)

の だ れ い な
野田 怜愛さん

静岡県立
磐田北高校 3年



タイは自分の中では刺身の印象が強かったため、イメージを変え特別感があるパイ包みを考えました。タイは味に癖がなく、身がしっかりとしまっているのが特徴であっさり食べることができます

作り方

①じゃがいもを適度な大きさに切り、やわらかくなるまでゆでる。



②ゆであがったら皮をむいてかたまりが残らないようにしっかりとつぶす。たまねぎの皮をむいて1/4の大きさにスライスする。



③鍋につぶしたじゃがいも、牛乳、バター、塩を入れ良く混ぜる。



④ブロッコリーを食べやすい大きさに切り、やわらかくなるまでゆでる。ほうれん草をゆで、水気をしっかりとってから1cmぐらいの大きさに切る。



⑤タイに塩、こしょうをする。



⑥常温に戻したパイシートをめん棒で伸ばす。



⑦パイの半分の位置にマッシュポテト、たまねぎ、ほうれん草、タイの順番にのせる。



⑧残りの半分のパイを被せ、端をフォークで閉じる。上に切り込みを入れ、溶き卵をぬる。



⑨予熱しておいたオーブンで200℃、約10分焼く。



⑩マッシュルームを細切りにする。フライパンに小麦粉、バター、牛乳を入れる。



⑪中火にかけ、とろみがつくまで混ぜ、塩、こしょうで味付けをする。



⑫パイの上にホワイトソースをかけて付け合わせをのせて完成。

