

小豆島中央高校生考案のレシピを大公開



オリーブ入り
ガパオライス

材 料 (4人分)

- ・ごはん … 800 g
- ・島鯉ミンチ … 320 g
- ・玉ねぎ … 1個 (200 g)
- ・ピーマン … 2個
- ・赤パプリカ … 1個
- ・オリーブ新漬 … 12粒
- ・酒 … 大さじ1
- ・オイスターソース … 大さじ2
- ・砂糖 … 小さじ4
- ・醤油 … 小さじ4
- ・鶏ガラスープの素 … 小さじ2
- ・オリーブオイル … 小さじ1
- ・卵 … 4個
- ・オリーブオイル … 小さじ4 (目玉焼き用)
- ・バジル … 適量

作 り 方

- ① オリーブ新漬は種を取り、5mm角に切る。
- ② ピーマンとパプリカを粗みじん切りにする。
- ③ 玉ねぎをみじん切りにする。
- ④ ボウルにオイスターソース、砂糖、醤油、鶏ガラスープを入れ混ぜ合わせる。
- ⑤ 中火に熱したフライパンにオリーブオイルをひき、③を入れてしんなりするまで炒める。
- ⑥ 鯉ミンチを入れ色が変わるまで炒めたら酒を入れる。②を加え炒める。
- ⑦ 鯉に火が通ったら④の調味料をまわし入れ汁けが半分になるまで炒め火から下ろす。
- ⑧ 目玉焼きを作る。中火に熱したフライパンにオリーブオイルをひき、卵を割り入れ、白身が固まったら火から下ろす。
- ⑨ ごはんを盛った器に⑦をかけ、バジルを散らす。
- ⑩ 目玉焼きをのせて完成。



鶏もも肉の
ハーブ漬け

材 料 (4人分)

- ・鶏もも肉 … 4枚
- 【ハーブたれ】
- ・塩 … 小さじ1弱
- ・パセリ … 10枚
- ・オリーブオイル … 大さじ4
- ・レモン汁 … 大さじ2
- ・パセリ (刻み) … 少々
- ・レモン … 1/2個
- ・パセリ (飾り) … 4枚

作 り 方

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ② パセリは手でちぎる。
- ③ 保存袋に①とハーブたれを入れて揉みこみ冷蔵庫で一晩おく。
- ④ フライパンに③を入れて熱し、両面に焼き色がつくまで中火で焼く。
- ⑤ 蓋をして肉に火が通るまで弱火で5分蒸し焼きにする。
- ⑥ 器に盛りパセリを散らす。
- ⑦ くし形に切ったレモンとパセリを飾り完成。

2022. 12/18 SUN
OPEN >>>



小豆島中央高校生レストラン



黒オリーブと
生ハムの
ポテトサラダ

材 料 (4人分)

- ・じゃがいも … 400 g
- ・玉ねぎ … 50 g
- ・きゅうり … 1/2本
- ・生ハム … 40 g
- ・マヨネーズ … 大さじ4
- ・酢 … 大さじ1/2
- ・塩 … 小さじ1/4
- ・黒オリーブ … 8粒
- ・オリーブ新漬 … 8粒
- ・オリーブオイル … 小さじ1
- ・ブラックペッパー … 少々

作 り 方

- ① 黒オリーブは輪切りにする。オリーブ新漬は種を抜き輪切りにする。
- ② じゃがいもは大きめにカットし、水にさらしておく。
- ③ 玉ねぎは薄くスライスし塩もみ後、水にさらし、水気をしぼる。
- ④ きゅうりは薄くスライスする。(しゃきしゃきの食感にするため、塩もみしない)
- ⑤ 生ハムは3cm幅にカットする。
- ⑥ 水気をきったじゃがいもを耐熱ボウルに入れ、ラップをし電子レンジで7~8分加熱する。
- ⑦ じゃがいもがやわらかくなった熱いうちにつぶし冷ます。
- ⑧ 冷めたじゃがいもに、黒オリーブ、オリーブ新漬、玉ねぎ、きゅうり、生ハムを入れ、マヨネーズ、酢、塩で味を調える。
- ⑨ ブラックペッパーとオリーブオイルをかけて完成。



オリーブグラッセの
エッグタルト

材 料 (4人分)

- ・ぎょうざの皮 … 8枚
- ・オリーブグラッセ (カット用) … 3粒
- ・卵 … 1個
- ・牛乳 … 100ml
- ・砂糖 … 小さじ1
- ・バニラエッセンス … 3滴
- 【トッピング】
- ・抹茶 … 適量
- ・ホイップクリーム … 適量
- ・オリーブグラッセ … 4粒
- ・アルミカップ … 8枚

作 り 方

- ① アルミカップにぎょうざの皮をセットする。
- ② オリーブグラッセ3個をみじん切りにする。
- ③ トッピング用オリーブグラッセは、縦半分にカットする。
- ④ 卵、牛乳、砂糖、バニラエッセンスとみじん切りにしたグラッセを混ぜる。
- ⑤ ①でセットした型に④の液を流し込む。
- ⑥ 180℃に温めておいたオーブンで15分焼く。
- ⑦ 焼き上がった粗熱を取り、茶こしで抹茶をふりかけ、ホイップクリームとグラッセを飾る。