

## 奨励火星料理人賞

氏名	太田享秀 殿
火星料理レシピへの想い	<p>圧倒的に水が貴重な火星、昆虫以外の動物性のたんぱく質はとても貴重です。大地も少なく、野菜は水耕栽培や菌茸栽培が主体。居住区の気温は一定で、外は赤い大地が続き、季節の変化も感じません。つつい地球に思いを馳せます。</p> <p>そこで、緑の地球スープ、水耕野菜主体の四季のサラダ、火星のがんもどき、を作りました。火星がんもは少量の油で短時間に揚げられるように、平らたく、真ん中縦に凹みをつけました。その姿は、マリネリス峡谷が走る火星のようです。素揚げしたジャガイモをフォボス、ダイモスとして添えてみました。</p>
2人分を作るための材料の量と費用	<p>材料2人前      地球スープ：ほうれん草1把、ニンニクひと欠け、南京1/8個、オリーブオイル適宜、塩・コショウ少々、だし汁適宜、薄口醤油少々      四季のサラダ：わさび菜1枚、胡瓜1/2本、ミニトマト2個、人参1/2本、ホワイトセロリ1/2本      火星がんも：木綿豆腐2/3丁、温泉卵2個、椎茸4個、シメジ1/4株、ミツバ1/2把、カイワレ大根少々、ジャガイモ小2個、蒸し大豆40g、水煮小豆40g、片栗粉15g、砂糖8g、薄口醤油8g、ごま油少々、合わせだし（だし汁【顆粒だし可】200ml、みりん40ml、薄口醤油40ml→既成の麺つゆでも可）、水溶き片栗粉適宜      材料費900円程度</p>
調理方法	<p>作り方</p> <p>地球スープ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①皮をむいた南瓜を電子レンジにかけ、裏ごししたものに、塩少々、だし汁を加え、南瓜ペーストを作る。</li> <li>②ほうれん草を4等分ほどに切りに。</li> <li>③フライパンにオリーブオイル適宜を入れ熱し、スライスしたニンニクひと欠けを入れる。</li> <li>④ニンニクがうっすらキツネ色になったら、②を入れて炒め、塩コショウ少々で下味を入れる。</li> <li>⑤フードプロセッサー（ミキサー）に④と少量の出しを入れてペースト状にする。</li> <li>⑥鍋に⑤をいれ、だし汁で好みの濃度に整えて温め、生クリーム・塩・薄口醤油で味を調べ、皿に盛る。</li> <li>⑦仕上げに①の南瓜ペーストをスープに浮かべ、大陸に見立てて完成。</li> </ol> <p>四季のサラダ</p> <p>季節の色を感じる野菜を4つのエリアに盛り分ける。お好みのドレッシングで。</p> <p>春の緑：わさび菜、夏の光：胡瓜・トマト、秋の紅葉：人参、冬の雪：ホワイトセロリ</p> <p>火星がんも</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①出し汁200ml、みりん40ml。薄口醤油40mlで合わせ出しをつくる。（市販の麺つゆでも可）</li> <li>②温泉卵を白身と黄身に分ける。</li> </ol>

	<p>③木綿豆腐を布巾に挟み、まな板など重石として水分をとる。</p> <p>④③を粗目の裏ごしでこして、温泉卵の白身、砂糖8g、薄口醤油8g、片栗粉15gと混ぜ合わせる。</p> <p>⑤椎茸、しめじを細かくきざみ、ごま油でよく炒める。</p> <p>⑥⑤に①の合わせだしをひたひたに加え、なくなるまで煮詰める。</p> <p>⑦④に⑥とミツバを加えてざっくりと混ぜ合わせる。</p> <p>⑧⑦を2つに分けて平たい円盤状に形を整え、真ん中縦にくぼみをつける。</p> <p>⑨⑧を170度の油でキツネ色になるまで揚げる。この時皮付きジャガイモも一緒に揚げる。</p> <p>⑩鍋に①の合わせだし200mlを温め、水溶き片栗粉を加え、あんをつくる。</p> <p>⑪器に⑩のあんを入れ、がんもどき、ジャガイモを盛り付け、温泉卵の黄身とカイワレ大根をトッピングして完成。</p>
ニックネーム	吉野屋

