

優秀賞

「ヘルシー鶏でおもてなし
南濃みかんのソースを添えて」

神田 奈津美 (岐阜県立大垣北高等学校)



特徴

鶏ミンチを鶏の胸肉で巻くという鶏肉ダブル使いで豪華さUP!ミンチと一緒に入れたレンコンが食感にアクセントを加えてくれます。蒸し器で調理したので、油を使わずに済みヘルシーな一品になりました。また、ソースは南濃みかんを使用しました。酸味を生かしたソースです。

自己評価

胸肉を巻くために開いた事が大変苦労しました。厚いと蒸す時間が長くなりますし、上手に巻けませんし、パサパサしてしまいます。胸肉を巻くことがポイントです。また、ソースの南濃みかんは、その収穫月によって、甘い酸味が違ってきます。南濃みかんの良さを少しでもわかってもらえたらうれしいです。

材料 4人分

鶏胸肉 ……2枚(約300g)	みりん ……大さじ2	(付け合せ)
鶏ミンチ ……100g	しょうゆ ……大さじ2	さつまいも・じゃがいも
南濃みかん ……4個	水溶き片栗粉	とまと
れんこん ……100g	水 ……大さじ2	クレソン・パセリ ……適宜
人参 ……100g	片栗粉 ……大さじ2)	干しいたけ ……2枚
砂糖 ……大さじ2	塩・こしょう ……少々	

作り方

- ①蒸し器を火にかけておく。
- ②胸肉を開き出来るだけ薄くする。塩コショウ、片栗粉をまぶし、千切りにした人参を開いた肉の上に均一に塗る。
- ③鶏ミンチに、もじもじ干しいたけのみじんぎり、れんこんのみじんぎりを醤油・みりん・片栗粉を入れ、混ぜる。
- ④②の上に、③を芯にして、まく。
- ⑤沸騰した蒸し器の中へ④をいれ、20分ほど蒸す。
- ⑥電子レンジで、食べやすい大きさに切った、さつまいも、じゃがいもを蒸す。
- ⑦南濃みかんを2個分はしり、2個分は一果ごとにする。
- ⑧みかんソースを作る。砂糖・みりん・しょうゆを手鍋でひと煮たてさせ、みかんの汁をいれ、水溶き片栗粉でとろみをだし、残りのみかんを入れる。
- ⑨蒸しあがった胸肉を切り分け、みかんソースをかけ、盛りつける。

【審査員コメント】

見た目もボリュームも満点。肉料理は一般に油断を使うことが多いですが、この料理は全粒の材料を高しているヘルシーです。また、付け合わせにさのこ、いも、緑黄色野菜などを使うことによって、栄養バランスもよくなっています。南濃みかんのソースの酸味が全体を引き締めてくれてます。

優秀賞



「ゆで卵と鶏肉の
パンプキンフライ」

酒井 祐里佳 (東海学院大学)



特徴

ホワイトソースににんじんを混ぜて、色鮮やかに仕上げました。パンプキンフライの中にはゆで卵、えだまめ、鶏肉が入っており、様々な食感が楽しめます。

自己評価

かぼちゃを蒸ごしするのが大変だった。塩加減が難しくかった。ソースが特に大変で、なめらかにするためや、風味よくするために、様々なものを混ぜたりした。とても大変だったけど、おいしく作る事ができたのでよかった。

材料 4人分

【パンプキンフライ】	【ソース】
卵 ……7個	ホワイトソース ……100g
鶏肉 ……240g	人参 ……200g
かぼちゃ ……360g	【付け合わせ】
生クリーム ……30g	パプリカ ……適量
マヨネーズ ……30g	レタス ……適量
枝豆(茹で) ……120g	かいわれ ……適量
	ペペーリーフ ……適量
	食用花 ……適量
	レモン ……適量
パン粉 ……適量	
小麦粉 ……適量	
塩・こしょう ……適量	
油 ……適量	
揚げ油 ……適量	

作り方

- 【パンプキンフライ】
- ①かぼちゃは3cmに切って皮をむき、電子レンジにかけて柔らかくし、蒸ごしする。
 - ②卵を5個ゆで卵にし、粗く刻む。
 - ③鶏肉は細かく切り、フライパンで炒め、塩・こしょうをする。
 - ④枝豆は茹でて、さやから豆をだす。
 - ⑤ボールに①～③、塩、生クリーム、マヨネーズを入れ、よく混ぜ丸める。
 - ⑥1口大にまるめ、小麦粉、とき卵、パン粉に順につけ、185度の油で色よく揚げる。
- 【ソース】
- ①人参をすり、やわらかくなるまで煮る。
 - ②ミキサーににんじん、ホワイトソースを入れ、よく混ぜる。
 - ③パプリカ、かいわれを切り、ソースに盛り付ける。
- 【付け合わせ】
- ①パプリカを適当な大きさに千切りする。レモンを切る。
 - ②レタスを細かくもぎる。
 - ③レタス、パプリカ、レモン、かいわれ、ペペーリーフ、食用花を盛り付ける。

【審査員コメント】

4人分に卵7個、多くないかなと思ったのですが、そんなことはありませんでした。パンプキンフライの名称ですが、枝豆の食感、鶏肉の飽きたえがしっかりと、ゆで卵が優しくつないでいました。また、かぼちゃも蒸ごしされ、なめらかな他の食材を包み込んでいました。まん丸のパンプキンフライは山崎って、ワイワイと仲間と語る時のおもてなし料理にはいいかもしれません。

優秀賞

「若鶏のおからハンバーグ
和風どんぶり」

木寺 優季 (岐阜調理専門学校)



特徴

多種類の野菜とおからをつかうことで、栄養的にも優れ、野菜嫌いの方でも美味しく、また、ハンバーグを和風にアレンジすることで、老若男女問わず、味に親しみを持ってもらえるような料理にしました。

自己評価

見た目も味も、かつ鶏肉料理を普及させるために、家庭などでも手軽に作れるよう考えたところに苦心しましたが、味も優しく仕上げる事ができたので、自分自身満足いく作品ができあがりました。

材料 4人分

卵(ハンバーグ用) ……1個	薄口しょうゆ ……小2	【とろろ】
卵黄(王子あん用) ……1個	だしごぼ ……小1	長芋 ……120g
鶏胸肉 ……1枚	塩・こしょう ……少々	出汁 ……20~30cc
おから ……50g	油 ……適量	薄口しょうゆ ……小1
枝豆 ……40g		
人参 ……40g	【鶏あん】	
れんこん ……40g	出汁 ……500cc	ご飯 ……600g
芽ひじき ……2g	みりん ……大2	オクラ ……4本
油 ……大1	薄口しょうゆ ……大2	ブチトマト ……4個
みりん ……大1	醤油 ……10g	きざみり ……適量

作り方

- ①鶏胸肉は掃除をして、一口大にカットして、フードプロセッサーにかけ、粗めの挽き肉状にする。ひじきは水で戻しておく。
- ②枝豆は塩ゆでし、さやから出しておく。
- ③人参、れんこん、枝豆は粗めのみじん切りして炒めておく。
- ④①と②と③とおからと卵黄1個と、調味料をよく混ぜ、丸く形を整え、フライパンで焼く。
- ⑤長芋はすりおろし、出汁と薄口しょうゆを加える。オクラは塩ゆでをし、ブチトマトはくし切りにする。
- ⑥鍋に出汁、みりん、薄口しょうゆ、醤油を入れ、よく混ぜながら強火にかけて鶏あんを作り、とき卵1個を加え王子あんを作る。
- ⑦ご飯の上に、ハンバーグ、とろろ、王子あんをのせて、オクラ、ブチトマト、きざみりを飾る。

【審査員コメント】

ヘルシーでとてもやさしさのある料理です。体に良い材料を沢山取り入れたハンバーグはよくまとまって美味しく、お弁当にもぴったりだと思います。とろろとの相性も良く、盛り付けもステキです。ただ、ご飯の量が少し多いのとハンバーグのバランスが少し気になりました。