

奨励賞

「まきまきつめすぎ!? 春巻き-ラ- in 岐阜」

のろお 梨瑛 (岐阜県立大垣桜高等学校)



特徴

岐阜県産の鶏肉の旨ごとえと卵のこくをいかし、その他の岐阜の食材と一緒にライスペーパーで包みました。岐阜の特産物の富有柿とくめじまのラー油を合わせた甘くてピリッ辛いソースで岐阜をたっぷり味わえます。また、簡単に調理ができるうえに親子で一緒に作ることもでき、見た日も豪華です。ゆくめじまのラー油は沖繩の久米島の特産品を使ったまるやかでこくのあるラー油です。

自己評価

鶏の歯ごたえはカリッとした食感と鶏肉の存在感を出すために、切り方や調味料の浸漬時間などを工夫し、ごまと生姜を加えた片栗粉の衣でカリッと仕上げました。また、ソースは甘くなりすぎないように何度も試作し、富有柿のフルーティーな甘みとラー油のピリッとした辛みのある、さっぱりとしたソースにしました。

材料 4人分

鶏胸肉	370g	醤油	しょうゆ	100cc	ライスペーパー	12枚
卵	3個	酒		12cc	えび	12尾
富有柿	150g	みりん		12cc	片栗粉	適量
きゅうり	120g	生姜		10g	サラダ油	適量
		はるさめ		25g	ごま	適量
		塩		少々	生姜の粉末	適量
		砂糖		少々	くめじまのラー油	5cc

作り方

- 鶏胸肉を長さ4〜5cm・幅1〜1.5cmに切り、適量しょうゆ、酒、みりん、おろした生姜を混ぜ合わせた調味液に入れ、30分おく。
- はるさめは4〜5cmの長さに切ってから沸騰させた湯で7〜8分ゆでる。
- きゅうりは4〜5cmの長さの千切りにする。
- えびは背ワタを取り、塩の入った湯で色が変わるまでゆで、縦半分に切る。
- 卵(2個)をよく溶きほぐして塩と砂糖を加え、薄焼卵を作り4〜5cmの太めの千切りにする。
- ①の鶏肉を調味液から取り出し、ごま、生姜の粉末を合わせたもの、醤油、片栗粉の順で衣をつけ、180℃の油で揚げる。
- ②の水で戻したライスペーパーで②と③と④と⑤を巻く。
- 富有柿をすりおろし、ラー油を加えたらソースのできあがり。

【審査員コメント】

ライスペーパーに包まれた具材がうっすらと見え、清潔感を感じる作品です。おもてなし料理に深みを加えるのに是非とも加えたい料理です。本作品には富有柿が使われていますが、季節それぞれに出回っている地域産産物を使用することが可能です。また、ソースの味はお好みに合わせ、使う方々の嗜好に合わせてみましょう。なお、調理法が簡単ですので、小さなお子様と一緒に作り、おもてなしのムードを高めましょう。

奨励賞

「ごまがたっぷりフライドチキン」

はらお 千晴 (岐阜県立坂下高等学校)



特徴

白黒2色のごまをたっぷり使い、香ばしさを出しました。ごまの衣によってサクサクとしておいしい出来上がりになりました。ごまには、セサミンをはじめ、鉄、カルシウム、ビタミンB1が多く含まれているので、栄養満点の料理です。

自己評価

簡単に作ることで、だれでも作れ、さらに栄養価が高いことがこの作品のよいところです。

材料 4人分

鶏胸肉(小)	4枚(400g)	カレー粉	少量
薄力粉	75g	レモン	半個
卵	1個	揚げ油	適量
水	120cc		
白いりごま	大匙	〈タルタルソース〉	
黒いりごま	大匙	ゆで卵	1個
塩	小匙	玉ねぎ	小1個
こしょう	少々	マヨネーズ	大3

作り方

- 肉はスティック状に切り、下味(塩、こしょう、カレー粉)を付け、少し寝かせる。
- 天ぷらの衣につけ、黒いりごま・白いりごまをそれぞれに混ぜ、①に付ける。
- ②を油でカラッと揚げる。
- レモンをくし形に切って盛り付ける。
- 好みのソースを付けて食べる。

(ソース作り)

- タルタルソースは、ゆで卵を潰し、玉ねぎを細かく切って、マヨネーズと混ぜる。

【審査員コメント】

ほんのり香るカレー風味とごまの香ばしさを調和がとれています。鶏肉はスティック状にしたことで、食べやすく仕上がっています。白・黒2種類のごまで深みも加わりました。ソースを何種類か用意するなどの工夫があると、更に華やかなおもてなし料理になるでしょう。

奨励賞

「卵づくしの緑黄色キッシュ」

こくえ 優子 (中津川市立阿木高等学校)



特徴

一つの料理に薄焼き卵、ゆで卵、卵液と3種類の形状を使ってみました。

自己評価

材料と卵液との味の調和が上手くできたと、思います。とくにカボチャと生クリームは相性が良いと思いました。一つの料理の中で卵を違う食感で味わえるところがあもしろいと思います。初めは、4人分をまとめて一つの型で作ったので、焼き上がるのにとても時間がかかりました。そこで1人分ずつの型に空えたところ、材料の持ち味も生かすことができ、時間も短縮できました。

材料 4人分

卵	6個	鶏胸肉	160g
ほうれん草	100g	かぼちゃ	100g
たまねぎ	100g	バター	適量
牛乳	カップ1/4	生クリーム	カップ1/4
チーズ	80g	塩・こしょう	少々
パセリ	4枝	プチトマト	8個

作り方

- 1個半の卵で薄焼き卵を作る。パイ型にアルミホイルカップを重ねたものしく。
- ほうれん草を茹で、3cmくらいに切る。たまねぎは薄切りにして、軽く炒める。かぼちゃは1cm角に切り、レンジにかけ、ゆで卵(2個)を作り、1cm角に切る。鶏肉を粗みじん切り、バターで炒め、塩、こしょうで味付けをする。他の材料も軽く炒め合わせる。
- 生クリーム、牛乳、2個半の卵を混ぜ合わせる。
- ①の型に②を入れ、③を流し込み、滑らかなチーズをのせてオーブン180℃で20分〜25分焼く。
- 取り出して皿に盛り、付け合わせのパセリとプチトマトを飾る。

【審査員コメント】

一つの料理の中に3種類の卵を使っていることに、アイディアがありますね。一人ずつの小さなキッシュにしたことで、変身しやすいおもてなし料理になりました。鶏肉に緑黄色野菜を加えたことで、栄養も味もバランス良く仕上がりました。もう少し湯卵のしっとり感が深めると、更に味わい深い一品になると思います。