

優秀賞

「親子太巻き～柿ソース添え～」

伊藤 有紀(東海学院大学)



特徴

むね肉を柿ソースとからめた、だし効いた玉子と寄り付けに大葉、きょうろを合わせた。

自己評価

玉子のふんわり感を出すため何度も試作しました。むね肉と柿ソースのバランスを取るのに苦労しました。

材料 4人分

鶏胸肉.....200g	みりん.....6g	(サシ身)	
塩こしょう.....少々	塩.....1t	米.....400g	
サラダ油.....適量	ナラダ油.....適量	水.....520cc	
(出し巻玉子)	(柿のソース)	酢.....60cc	
卵.....200g(4個)	柿.....180g	塩.....1g	
だし汁.....100cc	砂糖.....20g	砂糖.....12g	
しょうゆ.....3g		きょうろ.....100g(1本)	
砂糖.....6g		大葉.....4g(8枚)	
		のり.....8g(4枚)	

作り方

- ①ご飯を炊く。
- ②柿・砂糖を全て合わせ、柿のソースを作る。
- ③鶏胸肉を薄めのそぎ切りに切る。塩・こしょうで下味をつける。
- ④柿のソースを半分ほど使い、10分鶏胸肉をつけ置く。
- ⑤熱したフライパンに油を引き、鶏胸肉を2～3分焼き、冷ましておく。
- ⑥卵・だし汁・塩・砂糖・しょうゆ・みりんを合わせ、だし巻き玉子を作る。
- ⑦きょうろを縦に4等分に切る。
- ⑧酢・砂糖・塩を合わせ、サシ身を作る。
- ⑨炊けたご飯とサシ身を合わせ、サシ飯を作る。同量きょうろを置き、サシ飯を広げる。
- ⑩真ん中よりやや手前に、大葉・きょうろ・鶏胸肉・だし巻き玉子をのせ、残った柿のソースを半分ほど使い、具の上につけて巻く。
- ⑪残った柿のソースを添える。

審査員コメント

太巻きの芯に用いた出汁の利いた卵の美しい色合い、柿ソースをからめた胸肉のほのかに香る柿の甘さが、サシ飯の酸味や大葉の香りとよくマッチした作品です。ピクニックでは、食べやすい料理が何よりいい。ご飯を使った巻物は打って付の料理。準備の時から家族揃って作っているのは如何ですか。心うきうきと、会話も弾むことでしょう。



優秀賞

おにぎりサンドイッチ

森 彩花(岐阜県立東濃実業高等学校)



特徴

岐阜県産のものを使っています。ご飯や材料をきつめて、形を整えて包丁で切ると、切り口がミルフィーユのように、ステキです。

自己評価

パンではなく、ご飯を使ってサンドイッチにしました。見た目を良くするために、野菜を使ったり栄養のバランスを考えて、肉やキノコなども使いました。

材料 4人分

米.....300g	ほうれん草.....50g	卵.....4個
水.....450ml	なす.....80g	砂糖.....3g
鶏胸肉.....200g	本じょうゆ.....80ml	塩.....2.4g
しょうゆ.....10ml	塩.....少量	(つけ合わせ)
砂糖.....24g	こしょう.....少量	レタス.....5枚
みりん.....10ml	しょうゆ.....少量	パプリカ
酒.....10ml	ナラダ油.....適量	(赤).....5g
サラダ油.....適量		(黄).....5g
		ミニトマト.....4個
		ピーマン.....5g

作り方

- ①米を洗い、ご飯を炊きます。炊いたらボールに入れて冷ましておきます。
- ②鶏胸肉の脂をとり、食べやすい大きさに切ります。フライパンに油を熱し、肉を入れ中火で焼きます。
- ③②に砂糖、しょうゆ、みりん、酒、油を入れ、からめます。
- ④ほうれん草はゆでておきます。卵を薄焼き卵にします。
- ⑤適うフライパンに、しめじ、なす、ほうれん草を入れて塩、こしょう、しょうゆで味付けします。
- ⑥①が冷めたら四角い型にのりをいれ、薄焼き卵をひき、ご飯をひきつめます。
- ⑦肉を上に乗せ、マヨネーズをかけます。
- ⑧⑦の上に⑤をのせ、ご飯を上につめます。そして、のりを薄焼き卵をのせ、かぶせ上から押さえて形を整えます。
- ⑨型から外し包丁で三角に切ります。
- ⑩パプリカ、ピーマンはごく薄い輪切りにし、一口大にちぎったレタス、ミニトマトとともに盛り付けます。

審査員コメント

楽しいピクニック料理をテーマに、アイデアを出したのでしょ。おにぎりも食べたい、サンドイッチも食べたい、合体してみたら...こんな発想でしょか。見た目は三角に切った何だろうと思ったのですが、一口食べるとすぐ分かりました。「ごはん」でもおにぎりとは違うかな。楽しいピクニックになるでしょう。



優秀賞

「プリンケーキ」

奥原 千景(岐阜県立飛騨高山高等学校)



特徴

卵をたくさん使ったプリンケーキです。カラメルとプリンとスポンジ生地が合っていてすごくおいしいです。

自己評価

焼いたとき、カラメルがとけて見た目が悪くなった。形がくずれてしまうことがあったので、見た目をよくするのに苦労しました。

材料 4人分

(カラメル)	(プリン液)	(スポンジ生地)
砂糖.....140g	卵.....4個	卵.....2個
水.....大匙2	牛乳.....500g	砂糖.....50g
熱湯.....大匙2	砂糖.....60g	薄力粉.....70g
	バニラエッセンス.....少々	サラダ油.....大匙1

作り方

- (カラメル) ①砂糖と水を鍋に入れてキツキツ色になるまで、熱し、熱湯を加える。
- ②熱いうちに型に入れておく。
- (プリン液) ①牛乳・砂糖・卵・バニラエッセンスを混ぜる。
- ②カラメルの入った型に少しずつ流し入れる。
- (スポンジ生地) ①卵をハンドミキサーで泡立て、砂糖を少しずつ加える。
- ②顔がかかるようになったら、薄力粉をふるい入れ、ゴムベラで混ぜ、サラダ油を加えてツヤを出す。
- ③プリン液の入った型に流し入れる。170℃のオーブンで45～50分焼く。

審査員コメント

その名のとおりプリンとスポンジケーキが一度に一つの型で焼けてしまう卵たっぷりケーキです。焼き加減が少し難しいかも...でも、上手に出来たら感動ものですよ!

