

優良賞

# 「ほやほや玉子」

村上 あかり (岐阜県立大垣桜高等学校)



### 特徴

半熟卵を鶏胸肉で包んで焼く、生まれたてのほやほや卵を表現しました。  
また、やわらかいクッキー生地で鳥の巣に見立てたカゴを作りました。そのカゴも食事の最後にスナック感覚で食べることができます。小鳥がとびかうようなピクニックに持って行けそうな一品です。

### 自己評価

鳥の巣のように仕上げることも大変でした。ピクニックの楽しさを表現できるようにするのも難しかったです。鶏卵、鶏肉の両方を使った成肉の表に焼いた卵と小麦粉の膨らみややわらかいクッキー生地を利用し、むだをなくした点が工夫した所です。

### 材料 4人分

卵M	5個	卵	1個	オリーブオイル	大さじ4-5
鶏胸肉	350g	パン粉	30-40g	(オーロラソース)	
ほうれん草	50g	ベーキングパウダー	小さじ1	マヨネーズ	30g
塩	小さじ1/3	あらかじめブラックペッパー	少々	ケチャップ	40g
A コシユウ	少々	衣の残った卵		レタス	4枚
しょうゆ	大さじ1	塩	少々	ミニトマト	4個
(水)		ニンジン	15g		
薄力粉	100g	牛乳	大さじ2		

### 作り方

- (ほやほや卵をつくる)
- ①常温に戻した卵4個を沸騰した湯にそっと入れて7分ゆで、半熟卵を作る。
  - ②ほうれん草を少し固めに塩ゆでする。にんじんはゆであらす。
  - ③半熟卵は殻をむき、3分の2のほうれん草を使って卵を包む。3分の1は細かく切る。
  - ④鶏胸肉を薄く切り、Aの調味料で味をつける。
  - ⑤③の卵を④の鶏胸肉で包み、薄力粉、卵、パン粉の順に衣をつける。
- (鳥の巣をつくる)
- ①⑤の残った卵に塩、すりおろした人参、細かく切ったほうれん草、牛乳を入れて混ぜる。
  - ②さらに、ベーキングパウダーを入れ、やわらかいクッキー生地を作る。
  - ③①の生地を袋に入れ、オーブンシートに網状になるよう網かき出し、あらかじめブラックペッパーをふりかける。
  - ④②③を天板にのせ、前にオーブン袋をかき、220℃のオーブンで7分焼き、やわらかいクッキー生地を取り出し、卵は240℃に温度を上げて5分焼く。
  - ⑤やわらかいクッキー生地は容器に押し入れ、形をつくる(容器は丸みのある小鉢など)。
  - ⑥マヨネーズとケチャップを混ぜ、オーロラソースを作り、容器にソース状に入れる。
  - ⑦衣にレタスをのせ、その上に②と③の卵をのせる。
  - ⑧ミニトマトを花柄に切り添える。

### 審査員コメント

ピクニックには、やはり楽しい雰囲気が大切です。この作品からはその楽しさが伝わってきます。クッキー生地や鳥の巣も手の込んだ作りです。半熟卵を使ったほうれん草で包み、さらに鶏肉で包んであるので栄養もボリュームも満点です。



優良賞

# 「にく甘!ピリ甘笑顔満点サンド」

石原 杏奈 (岐阜県立関有知高等学校)



### 特徴

子供から大人までおいしく食べられるサンドウィッチです。甘くてなめらかな、かぼちゃと卵のサンドと、少し辛味の効いた鶏肉のサンドは味も楽しめ、ボリュームもたっぷりです。しかも手軽なのでみんなが笑顔になります。また、たんぱく質源が豊富で、野菜も摂れる栄養価も高いです。

### 自己評価

パンの中身が合うような味にすることが大変でした。また、サンドウィッチなので水気を多くすることもできないので、味の付け方も考えました。なめらかなかぼちゃと、調味料を片栗粉でとろみをつけたものにしました。見た目や舌触りにもこだわってつくることができたと思います。

### 材料 4人分

卵	2個	塩	少々	サラダ油	適宜
鶏胸肉	150g	あらかじめしょうゆ	少々	片栗粉	2g
かぼちゃ	200g	酒	30ml	水	4g
ニンジン	50g	しょうゆ	30ml	レタス	60g
玉ねぎ	100g	しょうが汁	少々	黒糖パン	4個
大根	100g	一味	少々	イングリッシュマフィン	4個
マヨネーズ	20g	ゆずこしょう	少々		
クリームチーズ	80g				

### 作り方

- ①かぼちゃは皮ごと電子レンジで加熱してやわらかし、中身はつぶす。皮は刻んで混ぜる。
- ②ニンじんはすりおろして、少し水気を取る。
- ③卵は固ゆでにし、白身は細かく切る。卵黄はつぶす。
- ④ボールでクリームチーズとマヨネーズ、塩、あらかじめしょうゆを混ぜ合わせて、①②③を混ぜる。
- ⑤酒、しょうゆ、しょうが汁、一味、ゆずこしょうで合わせ調味料をつくり、そぎ切りの鶏胸肉と合い
- ⑥フライパンで大根と玉ねぎを蒸し焼きにして取り出す。その後、鶏胸肉を蒸し焼きにする。
- ⑦大根と玉ねぎを蒸して、胸肉と共に焼いた合わせ調味料を入れ、水油と片栗粉でとろみをつける。
- ⑧黒糖パンに切れ目を入れ⑤をさす。軽クースしたイングリッシュマフィンに、レタスと⑦をのせる。

### 審査員コメント

ピクニック料理の定番であるサンドウィッチを味も彩りも考えて2種類、とり合わせてあります。1つは、卵とかぼちゃの中身でクリームチーズと甘い黄色が黒糖パンと味もよく合っています。もう1つはしっかり味をつけた鶏肉です。見た目も味も楽しめるおいしきサンドウィッチになっています。



優良賞

# 「おやこおやき」

伊與木 ひかる (中津川市立岡木高等学校)



### 特徴

おやこおやきは名前の通り、卵と鶏肉を使ったおやきです。五平餅に使うみそだれを作り味づけしました。

### 自己評価

おやきの具をキレイに包むのが難しく、具の大きさを小さくして、みそだれもしっかりからむようにしました。卵とみその味がよくあって、おいしくできました。

### 材料 4人分

卵	1個	みりん	少々
鶏胸肉	150g	みそ	40g
薄力粉	200g	砂糖	少々
ベーキングパウダー	小さじ1	すりごま	少々
水	1カップ	ねぎ	40g
サラダ油	少々	ごま油	少々

### 作り方

- ①薄力粉、ベーキングパウダー、水を混ぜ合わせて練り、おやきの生地を作る。
- ②鶏肉の皮を下にして蒸し焼きにする。
- ③みそにみりん、砂糖、すりごまを加えて加熱し、みそだれを作る。
- ④卵で卵を作り、細く切る。鶏胸肉は1cm角くらいに切り、ねぎは小口切りにしてみそだれで具を練り、おやきの生地で包む。
- ⑤フライパンに油をひき、鶏胸肉の表面に焼き目がついた水を少々入れ、蒸し焼きにする。
- ⑥水がとんだら、ごま油で焼いて香りづけをする。

### 審査員コメント

おやきの具、鶏肉と卵がみそと本塩によくあって美味しく感じました。皮で包み、フライパンで油焼きしてから蒸し焼きにする作り方も手軽に作れてステキだと思います。冷めると皮が少し硬い感じ。底の皮が厚くなっているため、包み方に気を付けると美味しくなると思います。

