

奨励賞 おいしいがっばいココット

二宮 幸 (岐阜聖徳学園大学短期大学部)



特徴

ピクニックの楽しみと言えば、やっぱりお弁当！でもお弁当では、たくさん量の野菜は食べられません。だから、野菜をすりおろしたり、蒸して甘いものや具だくさんに入れ、野菜が苦手でも1つでおいしく楽しく食べごたえのある一品にしました。

自己評価

野菜が苦手な子供でも食べられるように、野菜を工夫していっぱい入れました。味や歯ごたえよく食べられる、ちょうど良い量を調整するのが大変でしたが、おいしく最後まで食べられるものになったので良かったです。

材料 4人分

(卵液A)	(野菜おろしココット)	(親子丼風ココット)	(デザートココット)
卵.....6個	ニンジン.....100g	鶏がら油.....80g	かぼちゃ.....100g
牛乳.....180ml	えだまめ.....60g	鶏胸肉.....80g	さつまいも.....100g
塩こしょう.....少々	ベーコン.....60g	玉ねぎ.....40g	りんご.....60g
(卵液B)	塩こしょう.....適量	めんつゆ.....大匙4	スライスチーズ.....3枚
卵.....2個		みつば.....2g	
牛乳.....60ml			
砂糖.....大匙3			

作り方

- ①卵液A・Bをつくる。卵をききほぐし、Aは牛乳と塩こしょう、Bは牛乳と砂糖を加え、よく混ぜ合わせる。
- ②ニンジンと玉ねぎをすりおろす。ベーコンは、角切りにする。かぼちゃ、さつまいもは角切りにする。じゃがいも、玉ねぎはスライスして水にさらす。
- ③すりおろしたニンジンのココットは、すりおろしたニンジンと卵液A半量を混ぜ入れ、えだまめとベーコンでトッピングする。
- ④親子丼風ココットは、ココットの底にスライスしたじゃがいもをしきりつけておく。鶏肉と玉ねぎは軽く炒め、めんつゆで調味し、ココットに入れ、その上から卵液Aの残りの半量を加える。
- ⑤デザートココットは、レンジで加熱したかぼちゃ・さつまいもをちぎって切込みを入れたら、卵液Bを上から流し入れる。スライスチーズをトッピングする。
- ⑥③④⑤のココットを180℃のオーブンで約30分焼き、こんがりとした焼き目が出たら出来上がり。
- ⑦⑥には、みつばを添える。

審査員コメント

野菜たっぷりの甘いココットです。デザートにもよい、楽しい作品です。持ち運びやすく、扱いやすい工夫があります。子供から高齢の方まで、誰でも美味しく頂けます。



奨励賞 甘辛ごまチキンバー

野口 蘭 (岐阜県立瑞浪高等学校)



特徴

1番の特徴は、このチキンバーは作り方がとても簡単です。そして、何よりパンにチキンバーと自分の好きな食材をばさんで自分オリジナルの味を測り始めるのが良いですね。

自己評価

ピクニック料理ということで、手軽に作ることを出来るのが良いと思います。どれだけ簡単なものを作るかを考えるのが大変でした。

材料 4人分

鶏胸肉.....300g	酒.....大匙2	豆板醤.....お好みで
卵.....1個	しょうゆ.....大匙2	パン.....4枚
塩こしょう.....少々	砂糖.....大匙2	スライスチーズ.....4枚
ごま.....適量	みそ.....小匙1/2	キャベツ.....50g
サラダ油.....適量	みりん.....大匙2	

作り方

- ①鶏胸肉を2cm幅くらいに切る。フォークで全体をさして火を通しやすくする。
 - ②塩こしょうで下味をつける。
 - ③卵をききほぐしたものを鶏肉によくからめ、皿に広げたごまを鶏胸肉全体につける。
 - ④フライパンに油を少し多めにかけ、表面をカリッと焼く(中火)。(キツネ色になったら、蓋火にし、フタをして鶏胸肉の中で火を通す。焼いたら出しておく。
 - ⑤フライパンの油をキッチンペーパーでふき取り、Aの調味料をよく混ぜながら熱し、水気が少なくなってきたら豆板醤を加え③によくからめて完成。
- ※お好みでネギ、一味などをかけ、チーズ、キャベツなどと一緒に入れて焼いてもおいしい。

審査員コメント

楽しいピクニックには、自分の大好きな何か一品もあわせて持っていきたいものです。その一つとして「チキンバー」がありました。ゴマの香ばしさ、ちょっぴり辛さを付けた味も合っていました。きっとパンにもおにぎりにも合うと思います。楽しいピクニックになりますね。



奨励賞 オムロール

古橋 美奈 (岐阜県立飛騨高山高等学校)



特徴

洋のオムライスと和の巻き寿司との和を組み合わせました。ケチャップライスと卵のあいだに、のりをはさむことによって、より見た目よく、風味もよくなりました。

自己評価

アスパラガスを元々はピーマンにしていたんですが、ピーマンの苦みを無くし、アスパラガスにしました。巻くときにのりがずれやすく、押さえながら巻くことが大変でした。

材料 4人分

(薄焼き卵)	(ケチャップライス)	(具)
卵.....2個	ごはん.....薄焼き卵分	鶏胸肉.....120g~150g
片栗粉.....小匙1	サラダ油.....少々	サラダ油.....少々
砂糖.....小匙1/2	ケチャップ.....大匙3	塩こしょう.....少々
塩.....少々	塩こしょう.....少々	ニンジン.....1/2本
サラダ油.....少々		アスパラガス.....2本
		のり.....2枚
		(薄焼き卵のサイズ)

作り方

- ①卵、水溶き片栗粉、塩、砂糖を混ぜ合わせる。弱火で器にサラダ油をひき、薄焼き卵を作る。
- ②ニンジン、アスパラガスは1cm角の棒状に切り、茹でる。
- ③鶏胸肉は、1cm角の棒状に切り、油で炒め、塩、こしょうで味付けする。
- ④ごはんをフライパンで炒め、ケチャップ、塩、こしょうを加えて混ぜる。
- ⑤まきすにラップをしき、薄焼き卵、のり、④をのせ、中央にニンジン、アスパラガス、③をのせ、巻く。

審査員コメント

いつも作りなれているチキンライス。大好きなオムライスがピクニックのお弁当にぴったりのオムロールに仕上がりました。作りやすく、食べやすいステキなアイデアだと思います。今回はチキンライスの味が少しもたりのなかった気がしました。

