「チキン・エッググラタン -コチュジャン風味-」

奨励賞

森　春菜（岐阜聖徳学園大学短期大学部）

特徴

鶏肉の味付けにコチュジャンを使い、ピリ辛にし、濃厚なホワイトソースと合うようにしてみました。鶏肉・鶏卵を両方使ってボリュームを出し、誕生日にふさわしく豪華にしてみました。

自己評価

ホワイトソースをなめらかに仕上げるのが難しく苦労しました。コチュジャンの風味がチーズとよく合っていると思います。コチュジャンの量はお好みの辛さに調節してください。

材料：4人分・・・・・

卵	2個
鶏胸肉大1枚（280g）	
油	適量
塩・こしょう	適量
小麦粉	適量
粉	20g
バター	30g
小麦粉	40g
牛乳	500g
コンソメ	7g
塩・こしょう	少々
アスパラガス	60g
マカロニ	100g
バター	適量
パン粉	10g
チーズ	50g

〈ホワイトソース〉
玉ねぎ……150g

〈たれ〉
しょうゆ…… 大さじ1
みりん…… 大さじ1強
砂糖…… 小さじ2強
酒…… 大さじ1
コチュジャン小さじ2 1/2
味噌…… 大さじ1
パセリ…… 4g

作り方・・・・・

①鶏肉は一口大のそぎ切りにし、塩こしょうをする。
②①に小麦粉をまぶし、油をしいて熱したフライパンで焼き、酒をふって蒸し焼きにする。
③タレの調味料を混ぜ合わせ②に入れからめ、皿に取り出しておく。
④アスパラガス、卵、マカロニはそれぞれ茹でておく。
ゆで卵は輪切り、アスパラガスは斜めに切る。
⑤玉ねぎは薄切りにし、バターでよく炒め、ふるった小麦粉を入れて炒め少しずつ牛乳を加え、ホワイトソースを作る。コンソメと塩こしょうで味を整える。
⑥⑤にアスパラガスとマカロニを加え、混ぜる。
⑦バターを塗ったグラタン皿に③、⑥、ゆで卵、パン粉、お好みのチーズの順にのせる。③で残ったタレを肉の上にかける。
⑧210℃に温めたオーブンで10～15分焦げ目が付くまで焼き、最後にパセリをふる。

審査員コメント

誕生日に集う方々の年齢を考えた味付けにする事のアレンジも容易にできる一品です。誕生日だけと言わずに食したい料理です。また、野菜の種類でバリエーションをもたせる事の出来ます。

「ハニーマスタード チキンクレープ」

奨励賞

伊佐治　萌（東濃実業高校）

特徴

クレープの生地に米粉を使ったので、ふんわりもちもちとしています。また、チキンは粒マスタードとはちみつで辛みと甘みを出しました。卵は濃厚な鶏肉に合うようヨーグルトでさっぱりさせ、一皿で満足感のある料理になっています。

自己評価

この料理では、小麦粉ではなく米粉を使ったので苦労しました。また、マスタードとはちみつの分量が難しく、何度も作ってみて一番美味しい比率を見つけました。米粉を使うことは初挑戦でしたが、とても美味しくできました。

材料：4人分・・・・・

米粉	160g
卵	2個
塩	1.5g
砂糖	20g
バター	40g
牛乳	300 ml

〈ハニーマスタードチキンクレープ〉
ハニーマスタードチキン
サラダ油…… 適量

塩・こしょう	適量
小麦粉	適量
鶏胸肉	2枚（400g）
A はちみつ	10g
A 粒マスタード	10g
A しょうゆ	大さじ2/3
A 水	20ml
A 塩	小さじ1
A こしょう	小さじ1
スライスチーズ	8枚
サニーレタス	60g

〈卵サラダクレープ〉
卵サラダ
卵…… 2個
B プレーンヨーグルト 30g
B マヨネーズ 大さじ1
塩・こしょう… 少々
サニーレタス… 30g
パルメザンチーズ 20g
〈飾り〉
ミニトマト…… 40g
パセリ…… 少々

作り方・・・・・

●〈米粉クレープ〉
①ボウルに卵を溶きほぐし、砂糖と塩を加えて混ぜ、溶かしバターを加える。
②牛乳を加えて混ぜ液状にし、米粉を加えて混ぜる。
③フライパンを熱し、おたま1杯くらいを流して広げる。
④焼けたら裏返して焼き、裏面も焼けたら皿に広げておく。
●〈ハニーマスタードチキン〉
①Aを合わせておく。
②フライパンに油を熱して、塩、こしょう、小麦粉をまぶし一口大に切った鶏肉を皮面から焼く。
③焼き色がついたら、裏返してAを加えてからめ、蓋をして蒸し焼きにする。
④クレープにサニーレタス、スライスチーズ、ハニーマスタードチキンをのせて巻く。
●〈卵サラダ〉
①卵をゆで卵にしておく。
②ボウルにBを入れて混ぜる。
③ゆで卵はあらく刻み、黄身がくずれない様に軽く混ぜる。
④クレープにサニーレタス、卵サラダをのせて、パルメザンチーズをかけて巻く。
●〈仕上げ〉
①ハニーマスタードチキンクレープ、卵サラダクレープを皿に盛り、ミニトマトを飾り付ける。

審査員コメント

今回のテーマは、家族のための誕生日料理です。料理作成者として、手軽みても食べられて話が弾む、会話が楽しくなる料理を作りたかったのでしょうか。出来上がりは、華やかで家族でわいわい楽しくなりそうな料理です。そして、クレープは米粉を使うことで今までの食感とは違う、モチモチ感と粒マスタードのハーモニーを楽しむことの出来る作品に仕上げています。

「鶏肉入り カリフォルニアロール」

奨励賞

遠藤　紗貴（岐阜女子高等学校）

特徴

普通のカリフォルニアロールより太く巻き、ロールケーキのように見立てた巻き寿司にしました。表面にいり卵をつけて色鮮やかにし、見た目でも楽しめるように工夫しました。

自己評価

華やかな料理になるように色合いや盛りつけ方を工夫しました。巻く時に、表面についている卵がとれてきてしまったり、巻きがゆるくなってしまう事があったので、大変でした。

材料：4人分・・・・・

ご飯	350～400g
すしの酢	17～20g
卵	2個

〈いり卵の味付け〉
砂糖…… 5g
塩…… 少々
鶏胸肉… 1枚（150g）
サラダ油…… 適量

〈鶏胸肉の味付け〉
砂糖……大さじ1 1/2
しょうゆ……大さじ1
みりん……大さじ1

アボカド	1/2個
レモン汁	少々
きゅうり	1/4本
かに風味かまぼこ	3本
マヨネーズ	適量
のり	1枚半

〈飾り〉
レタス…… 2～3枚
ミニトマト…… 4個
マヨネーズ…… 適量
にんじん……4切れ
砂糖…… 適量

作り方・・・・・

①炊きあがったご飯に、すしの酢を入れ、さましながら切るように混ぜ、ぬれ布巾をかぶせておく。
②鍋に湯を沸かし、鶏肉を茹でる。
③アボカドは皮と種を取り除き、縦に細長く切り、レモン汁をふりかけておく。
④きゅうりは皮をむき、縦に4等分に切る。
⑤にんじんを3～5mm位の厚さに輪切りし、花の型抜きでくりぬく。
⑥鍋ににんじん、砂糖、にんじんがつかる位の水を入れ、弱火で柔らかくなるまで煮る。
⑦鶏肉が茹で上がったら、細かく裂く。フライパンに少量の油をひき、鶏肉を炒め砂糖、しょうゆ、みりんを加えて炒める。その後皿に移してあら熱をとる。
⑧ボールに卵、砂糖、塩を入れよく混ぜ、油を少量ひいたフライパンを火にかけ温めたら卵を流し入れ手早く4本の箸で混ぜいり卵を作る。その後皿に移して冷ましておく。
⑨巻きすの上にラップをしいてのりを置き、のりの側を少し残して寿司飯を平らにしきつめる。その上にいり卵をまんべんなくのせる。その上に新しいラップをしき、軽く押さえる。裏返しラップをはがし、のりの上に、アボカド・鶏肉・かに風味かまぼこ・きゅうり・マヨネーズを棒状に並べ、少しきつめに手前から奥へ巻いていく。
⑩レタスは洗って水気をよく切っておく。
⑪トマトはへたを取り、6等分に切り込みを入れて開き、中心にマヨネーズをのせる。
⑫カリフォルニアロールを4等分になるように切る。
⑬皿にレタスをしき、カリフォルニアロールをのせ、花型のにんじん、ミニトマトをおく。

審査員コメント

鶏肉は甘辛い味でしっとりと仕上がっていました。アボカドやキュウリ等との味のバランスも良く、美味しく頂けました。表面につけた炒り卵で華やかなお寿司になっていました。ただ、大人4人分の分量としては少し少ない様に思いました。