

優秀賞

# 「ほおば味噌の親子グラタン風」

さくらい 櫻井 美妃 (岐阜聖徳学園大学短期大学部)



### 特徴

淡泊な鶏胸肉のうまみを引き出すために醤油麹を使い、岐阜県産の野菜、いも、きのこを加えました。ほおば味噌の香りを効かせた手軽に短時間で作れる料理です。

### 自己評価

鶏胸肉と卵の両方を使い、野菜たっぷりの料理にしました。また、ほおば味噌の香りを閉じこめるために、蓋をして焼きました。



### 材料：4人分

鶏胸肉	140g	ピザ用チーズ	100g
だいこん	120g	醤油麹	大さじ1
さといも	120g	卵	4個
れんこん	120g	油	大さじ1
にんじん	80g	ほおば	4枚
しめじ	40g	酢	適量
ほおば味噌	100g	水	適量



### 作り方

- 鶏胸肉に火が通りやすいように、一口大のそぎ切りにし、醤油麹を30分漬け込む。
- だいこん、さといも、にんじん、れんこんを一口大の乱切りにし、れんこんを酢水につける。
- しめじの石づきをとる。
- しめじと他の野菜をシリコンスチーマーに入れ、600Wの電子レンジで10分加熱する。
- 油をひいたフライパンで、鶏胸肉を中火で炒め、火が通ったら④を加えて炒める。
- 鶏胸肉に火が通ったところで、⑤にほおば味噌をからめる。
- フライパンにアルミホイルをしき、その上にほおばをしく。
- ほおばの上に⑥をのせ、ピザ用チーズをかけてから具の中心部に穴をあけて卵を落とす。
- フライパンに水を少し入れて蓋をし、チーズがとろけ卵が半熱になるように蒸し焼きにする。

### 審査員コメント

洋風のグラタンを地域性の高い食材や和風の発酵調味料を駆使して仕上げた作品です。発酵乳製品であるチーズとの愛称が抜群に仕上がっています。香りや味を完成品で楽しめるような工夫を施し、食欲をそそる一品に仕上がっています。グラタンの具材をかえるとバリエーションが広がります。

優秀賞

# 「まんまるカレーライスコロッケ」

すずき 鈴木 稚菜 (岐阜県立坂下高等学校)



### 特徴

鶏の形をしたライスコロッケからさらに卵が出てくるイメージで料理を考えました。盛りつけは鶏の巣をイメージし可愛らしくしました。ライスコロッケの中心にはうずらの卵を中に入れた鶏胸肉のミンチを使った肉団子を入れました。軟骨も入れたことでコリコリとした食感も楽しめます。また、ソースに加工母産のトマトを使用し、野菜も沢山摂れるように具沢山にしました。

### 自己評価

子どもの好きなカレーとコロッケを組み合わせて可愛くすることで野菜も沢山摂れるメニューを考えてみました。特に材料と具の分量を調整するのが難しかったです。盛り付けも工夫したので楽しく食べてほしいです。



### 材料：4人分

ごはん	400g	〈肉団子〉		〈ソース〉	
カレールー(レトルトでも可)	120g	鶏胸肉ミンチ	100g	トマト	2個
鶏胸肉	100g	鶏軟骨	20g	砂糖	大さじ2
チーズ	20g	うずら卵の水煮	4個	コンソメ	1個
塩・こしょう	適量	塩・こしょう	適量	ミックスベジタブル	50g
サラダ油	小さじ1	片栗粉	大さじ2	ケチャップ	大さじ3
		〈揚げ衣〉		〈添えもの〉	
		小麦粉	適量	そうめん	60g
		卵	適量	揚げ油	適量
		パン粉	適量		



### 作り方

- ライスコロッケ
- 鶏胸肉のミンチ・鶏軟骨に塩・こしょうを入れ粘りが出るまでよく混ぜる。
- ①を四等分にす。そしてうずら卵の水煮を中央に入れボール状にする。
- ②に片栗粉をつけ素揚げする。
- 鶏胸肉を一口大に切り、フライパンで炒め火を通す。塩・こしょうで調味する。
- ごはん、カレールー、チーズ、④を⑤を冷蔵庫で10分冷やす。
- ⑥を四等分にし、③の肉団子を包み卵型にする。
- 小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけて揚げる。
- ソースが完成したら盛り付ける。※そうめんは盛り付け用に揚げておく。
- 〈ソース〉
- ①トマトの皮を湯むきし、一口大に切る。
- フライパンでトマトを炒め、砂糖とコンソメ、ケチャップを入れる。
- ミックスベジタブルを入れて煮詰める。

### 審査員コメント

多くの作品の中でも一番形にこだわりのあったものは、この「まんまるカレーライスコロッケ」ではなかったでしょうか。写真を見てお分かりのように「ニワトリ」です。見て楽しいものは美味しさも倍増します。そして、中からはうずらの卵が手出来でまたまたびっくり。大変楽しい作品が出来上がりました。お子さんのあるご家庭では、是非お試し下さい。

優秀賞

# 「らんらんモンブ卵」

さとう 佐藤 真紀 (岐阜県立瑞浪高等学校)



### 特徴

卵の風味を全面に出し、卵を使ったデザートでなく、卵を味わうデザートを作りました。メレンゲを入れることで、軽いサクサクとした食感を出しました。

### 自己評価

卵黄クリームの固さと、味について何度も、バターや水分、甘みの割合を調整しました。卵黄の風味を出しながらも卵臭さを消す試みもしました。メレンゲの甘さの調整、焼き時間も難しかったですが納得のいく作品になりました。



### 材料：4人分

〈卵黄クリーム〉	卵黄	9個	〈クリーム〉	生クリーム	100g	〈飾り用〉	粉砂糖	適量
	水	200cc		栗の甘露煮	40g		ピスタチオ	適量
	砂糖	60g		〈メレンゲ〉			栗の甘露煮	適量
	牛乳	36g		卵白	25g			
	バター(無塩)	90g		グラニュー糖	15g			
	バニラエッセンス	適量		コーンスターチ	3g			
				グラニュー糖	20g			



### 作り方

- 卵白にグラニュー糖(15g)の1/3を加え泡立て、残りを2、3回に分けて、メレンゲを作る。
- コーンスターチとグラニュー糖(20g)を混ぜたものを加えゴムベラでさっくり混ぜる。
- クッキングペーパーに直径5cmのドーム状に絞り出し、120℃のオーブンで2~3時間焼き、乾燥メレンゲを作る。
- バターをクリーム状になるまで混ぜる。
- 水(200cc)に砂糖(60g)を溶かし、卵黄を加えて煮る。
- 火が通ったら薄皮を除き、シロップがなくなるまで煮詰め、裏ごしをする。
- 裏ごしした卵黄に牛乳とバニラエッセンスを加えまぜる。
- クリーム状にしたバターに、⑦を加えて混ぜる。
- 生クリームを固くしっかり泡立て、細かくした栗の甘露煮を混ぜる。
- 乾燥メレンゲの上に⑧のクリームをこんもり絞り出す。
- メレンゲと生クリームを覆うように⑦をモンブラン用の口金で絞り出す。
- 冷蔵庫で冷やし固め、余分なクリームを除き、形を整えピスタチオと栗の甘露煮を飾り、仕上げに粉砂糖を振りかける。

### 審査員コメント

卵黄を使って、こんなモンブ卵が出来るんだ！本人も卵黄クリームをいろいろ工夫した結果、食感も味もバランスよくできていました。