

優良賞

「開けてびっくり!? 具沢山スープ」

まつだ ゆか
松田 悠佳 (岐阜県立揖斐高等学校)



特徴

ふわふわのオムレツの中にホワイトソースをからめた野菜や鶏胸肉を入れて、開けた時にびっくりするようなオムレツを作りました。そこにとろみをつけたトマトスープを入れて食べると、ホワイトソースの具材と混ぜ、一味違ったオムレツになります。スープはトマトケチャップの味だけでなく、スープストックで野菜を煮たことにより、野菜の旨味が凝縮された味わい深いスープになりました。

自己評価

ふわふわの状態でおムレツの中に具材を包むのがとても難しくて苦労しました。この料理を完成させるまでに何度も具材を変え、試行錯誤を繰り返し、完成した時はとてもうれしかったです。ホワイトソースとトマトスープが絶妙に混ぜ合って、シェフ顔負けの味に仕上がりました。



材料：4人分

鶏胸肉…………… 50g	しめじ…………… 20g	〈ホワイトソース〉
塩…………… 少々	ベーコン…………… 10g	バター…………… 10g
白こしょう…………… 少々	スープストック 600ml	小麦粉…………… 10g
卵…………… 8個	バター…………… 適量	牛乳…………… 10g
生クリーム…………… 20cc	トマトケチャップ 適量	バジル…………… 適量
にんじん…………… 45g	トマトジュース(果肉入り) 適量	
じゃがいも…………… 40g	片栗粉…………… 10g	
玉ねぎ…………… 40g	水…………… 20ml	



作り方

- 鶏胸肉を小さめに切り、塩、白こしょうをしておく。
- 卵、生クリーム、塩、白こしょうを混ぜて卵液を作る。
- にんじんは輪切りにし、星型で抜き、抜いた残りの部分は細かく刻む。じゃがいも、玉ねぎは1cmのさいの目切りにする。しめじは小さめに切り、ベーコンは1cm角に切る。
- ③のにんじん、じゃがいも、玉ねぎをスープストックで固めにゆでる。スープストックは捨てないで取っておく。
- バターで①の鶏胸肉、③のベーコン・しめじ、③の野菜の順に炒め、塩・白こしょうをしておく。
- ④で残しておいたスープストックにケチャップ、トマトジュース(果肉入り)、

審査員コメント

スープ料理という事ですが、具沢山のオムレツが入っているという発想にまず驚きました。オムレツの中は、炒めた具材をホワイトソースで混ぜたものです。全体の彩り、味のバラエティーさなど、とても工夫された料理になっています。

優良賞

「つくねライスバーガー in大葉&長いも」

ほりべ ないき
堀部 菜生 (岐阜県立関有知高等学校)



特徴

バーガーは普通パンですが、お米にしたので小麦アレルギーの人でも気軽に食べられます。また、中の鶏胸肉はみそをかくし味にし、中身全体を和風しました。

自己評価

つくねの中にささがきにしたり物や刻んだものやすった物などを入れ、いろんな食感が出るようにしました。



材料：4人分

ごぼう…………… 80g	みそ… 12g(小さじ2)	すりおろしたにんにく…………… 少々
ごはん…………… 600g	片栗粉…………… 小さじ2	…………… 少々
片栗粉…………… 24g	こしょう…………… 少々	片栗粉…………… 少々
鶏胸肉…………… 350g	サラダ油…………… 適量	水…………… 適量
塩こうじ6g(大さじ2)	〈ソース〉	のり…………… 1枚
青じそ…………… 7枚	しょうゆ…………… 大さじ2	ごま…………… 少々
長芋…………… 80g	砂糖…………… 大さじ3	
卵…………… 1個	酒…………… 大さじ2	



作り方

- ごぼうをささがきにしてあく抜きをする。
- ごはんを軽くつぶし、片栗粉を加える。
- 鶏胸肉をミンチにし、塩こうじを混ぜる。青じそ3枚はみじん切りにする。長芋は4枚輪切りにし、残りはする。
- ボールにごぼう、鶏胸肉、すった長芋、青じそを入れ、卵とみそ、片栗粉、こしょうを加えて混ぜ、丸い形にする。
- フライパンを温め、サラダ油をしいてご飯を焼く。
- ④のつくねを焼く。
- しょうゆ、砂糖、酒、すりおろしたにんにくを混ぜて、少し煮詰めて水溶性片栗粉を加えてソースを作る。
- つくねにソースをからめる。ご飯にのり、青じそ、つくねをはさむ。ごまもかける。

審査員コメント

バーガーはパンを使うのではなく、ライスバーガーを使っています。そして、そのライスにひと工夫しています。そして、冷たくなったご飯に片栗粉を混ぜて、電子レンジに入れて暖かくし、それをこねて餅米のような食感を出しています。ハンバーグは鶏胸肉を使い、つなぎの長いも、片栗粉に鶏卵と味噌を加えています。全体に和風のバーガーが完成しました。つくねの中はいろんな食感があり、「これは何か」と、食感クイズを当てるように、楽しく食べられます。

優良賞

「よくばり郡上ロール ～わさびソースと共に～」

ごみかわ ゆい
五味川 優衣 (岐阜県立郡上高等学校)



特徴

奥美濃古地鶏に奥美濃調味料の代表格である「郡上味噌」を混ぜ、ご飯がすすむ一品に仕上げました。ソースには郡上特産の「わさび漬け」を入れ、故郷の味が奏でるハーモニーを築しめる一品です。

自己評価

郡上の特産品が二つとも味がしっかりとしているので、お互いの良さを引き出すのが大変でした。試行錯誤の末に郡上味噌とわさび漬けのソースをマッチさせることができました。改めて、郷土の味の良さを感じることができました。



材料：4人分

わさび漬け…………… 50g	郡上みそ…………… 大さじ2
ねりわさび…………… 小さじ2	しょうが…………… 小さじ2
マヨネーズ…………… 小さじ1	トマト…………… 1/8個
大葉…………… 4枚	にんじん…………… 1/6本
酢…………… 小さじ2	アスパラ…………… 2本
鶏胸肉…………… 50g	ベーコン…………… 4枚
鶏ささみ…………… 100g	玉ねぎ…………… 1/4個



作り方

- 玉ねぎをみじん切りにし、アメ色になるまでフライパンで炒め、出来たら冷ます。
- 鶏胸肉をミンチ状にし、ささみは観音開きにし、ラップで包み薄くのばす。
- すり鉢で郡上みそをペースト状にし、①の玉ねぎ、しょうが、②の鶏胸肉を入れ混ぜ合わせる。
- アスパラ、にんじんは細長く切りゆでておく。
- ②で作ったササミをラップにのせ、その上にベーコンを2枚ひき、③で混ぜたものを平らにのせる。さらにその上ににんじん、アスパラのを巻きすを使って巻く。
- ⑥うまく巻けたらラップの端をキャンディーのようにねじる。さらにもう一回ラップで包む。
- 皿にのせ600wのレンジで1分30秒加熱する。その後、そのまま荒熱をとる。
- わさび漬けをみじん切りにし、マヨネーズと酢とねりわさびを加え、ソースを作る。
- ⑥トマト、大葉を盛りつけ完成。

審査員コメント

お店でちょっと一品出てくるようなステキな料理にできています。少し淡白なささみ、鶏胸肉にベーコンを用い、郡上みそ、生姜で上手にこくを出しています。今回、他の作品がわりにボリュームがあるのに対して盛りつけも少し上品すぎたかもかもしれません。

優良賞 「塩こうじ鶏ハムまきの
バジルソースがけ」



特徴 塩こうじで鶏胸肉を柔らかくし、岐阜県産の野菜とチーズを巻きました。それにバジルソースをかけて食べます。鶏ハムは臭みがなく、チーズと野菜とよく合い、彩りよく仕上げました。

自己評価 鶏胸肉は淡白な味なので、いかに柔らかく美味しくするかを考え、塩こうじを使いました。苦心したことは、バジルソースを美味しく作ることに、鶏胸肉を切り、綺麗に盛りつけることです。

- 材料：4人分**
- | | |
|-----------------|--------------------|
| 鶏ハム | バジルソース |
| 鶏胸肉…………… 600g | バジル…………… 30g |
| 枝豆…………… 50g | 松の実…………… 15g |
| にんじん…………… 50g | にんにく…………… 2かけ |
| いんげん…………… 30g | 塩…………… 小さじ1 |
| スライスチーズ…………… 4枚 | ブラックペッパー…………… 小さじ1 |
| 塩こうじ…………… 大さじ6 | 粉チーズ…………… 10g |
| トマト…………… 1個 | オリーブオイル…………… 100g |

- 作り方**
- 鶏胸肉を作る。鶏胸肉を開いて、三日間塩こうじにつけ、冷蔵庫で保管する。
 - にんじん、いんげん、枝豆を塩ゆでする。
 - 塩こうじにつけておいた鶏胸肉の塩こうじをキッチンペーパーでふきとり、スライスチーズと②の材料をのせる。
 - ③をラップを使って巻き、あめ玉のような形にする。
 - ④を10分くらいゆで、その後冷ます。
 - 取り出した鶏ハムを表面に少し焼き色がつかうまで焼き、切る。
 - バジルソースを作る。バジルの葉を洗い、水気をきる。
 - ミキサーにバジルの葉と空煎りした松の実、にんにく、塩、ブラックペッパー、粉チーズ、オリーブオイルを入れて攪拌する。
 - ⑥を盛り付けて④とトマトを飾る。

審査員コメント
昨年末のブームの塩こうじ。鶏胸肉とは相性がとても良く、美味しくやわらかく仕上がっていました。最後にフライパンにバターで転がして風味をつけた事も素晴らしくバジルソースともよくあっていました。作る時、大きすぎて少し巻きにくいようだったので、鶏胸肉を半分にしてひと回り短く作っても良いかと思えます。

優良賞 「夏野菜と地鶏の
トマトソースかけ」



特徴 身近な素材やどの家庭にも常にあるような調味料を用いて、だれでも手軽に作れるような材料・作り方になっています。少し酸味の利いたトマトソースと色鮮やかな夏野菜で、夏バテで食欲がないときでも美味しく食べることができます。

自己評価 素材の美味さを活かすために、油はトマトに合うオリーブオイルを用いたり、鶏胸肉がパサつかないように片栗粉をまぶしたりして工夫しました。

- 材料：4人分**
- | | |
|---------------------|--------------------|
| 鶏胸肉…………… 300g | 片栗粉…………… 適宜 |
| にんじん…………… 1/2本 | トマトケチャップ…………… 大さじ4 |
| ピーマン…………… 1個 | A 砂糖…………… 大さじ2 |
| なす…………… 2個 | 酢…………… 大さじ1 |
| トマト…………… 1個 | しょうゆ…………… 大さじ1 |
| ゆで枝豆…………… 150g | B 塩…………… 適宜 |
| ゆでとうもろこし…………… 1/2本 | 黒こしょう…………… 適宜 |
| オリーブオイル…………… 大さじ1.5 | 酒…………… 大さじ1 |

- 作り方**
- 鶏胸肉を1.5cm幅でそぎ切りして調味料Bで下味をつけておく。
 - にんじん、ピーマン、なすを同じくらいの食べやすい長さに切る。
 - トマトのへたをとってたて半分に切り、さらに1.5cmの角切りにする。
 - ゆで枝豆、ゆでとうもろこしをそれぞれ実だけにする。
 - 調味料Aをよくかきまぜ、その中に③で切ったトマトを入れる。
 - ①で下味をつけた鶏胸肉の水分をキッチンペーパーで軽く取り、片栗粉をうすくまぶす。
 - 熱したフライパンにオリーブオイルをひいて両面に焼き色がつかうまで⑥の鶏胸肉を焼く。
 - 焼けたら鶏胸肉を取り出して、そのフライパンで野菜を火の通りのよくない順に入れて焼く。
 - 皿に取り出し、ゆで枝豆・ゆでとうもろこし・トマトソースと一緒に盛りつける。

審査員コメント
口当たり良く仕上がっていたお肉と、歯ごたえの良い野菜とのバランスが良かったと思います。角切りトマトの入ったトマトソースも手軽に作れて美味しいレシピです。

たまご1個の
栄養について

※たまご1個61g (可食部52g)

エネルギー
79kcal

葉酸 22μg

たんぱく質 6.4g

ビタミンE 0.5mg

脂質 5.4g

ビタミンD 22μg

カルシウム 27mg

ビタミンB12 0.5μg

マグネシウム 6mg

ビタミンB6 0.04mg

リン 94mg

ビタミンB2 0.22mg

鉄 0.9mg

ビタミンA (ルチノール当量) 78μg

亜鉛 0.7mg