

奨励賞

# 「とりたまバーグ」

もりした 森下 芽依 (東海学院大学)



## 特徴

それぞれのテリヤキソースと、目玉焼きの黄身がハンバーグと絡んでとっても美味しいです。ゆず胡椒の風味は後味を引く美味しさです。

## 自己評価

とてもタンパクな味なので味付けに悩みましたが、ゆず胡椒を効かせて、濃い目の味付けのソースとのバランスがとれたのでよかったです。私のおすすめの料理になりました。



## 材料：4人分

大根おろし.....170g	鶏胸肉.....400g	〈グラッセ〉
玉ねぎ.....200g	油.....適量	バター.....10g
にんじん.....230g	〈ソース〉	砂糖.....大さじ1
ブロッコリー.....80g	ごま油.....大さじ1/2	塩.....少々
はんぺん.....100g	しょう油.....大さじ4	水.....適量
ゆず胡椒.....小さじ1	酒.....大さじ4	
塩.....小さじ1/3	みりん.....大さじ4	
卵.....5個	砂糖.....小さじ2	



## 作り方

- ①みじん切りした玉ねぎをアメ色になるまで炒める。
- ②フードプロセッサーにはんぺんと鶏胸肉1/2(200g)を一口大にして入れ、細かくする。
- ③もう半分量の鶏胸肉(200g)は包丁でたたき、細くする。
- ④ポウルに②と③を入れ、塩を加えて練り、溶き卵(1個)、ゆず胡椒、①の玉ねぎを加えて混ぜる。
- ⑤フライパンを熱して油をしき、④のハンバーグの両面を焼き色がつくまで焼き200℃のオープンでさらに10分間焼く。
- ⑥にんじんはシャトーにして水、バター、砂糖、塩で煮てグラッセを作り、ブロッコリーは一口大にして塩ゆでする。
- ⑦ハート型で目玉焼きを4つ作る。
- ⑧フライパンにごま油をしき、ソースの材料を加えて沸騰させる。大根おろしを加えて火を止める。

### 審査員コメント

淡泊になってしまいう鶏胸肉にゆず胡椒でアクセントをつけた作品です。また、肉の食感が楽しめるように肉の下処理に工夫が施されています。肉の歯ざわりを楽しみたいときは、肉を粗めに「たたく」と良いでしょう。また、ソースの材料をお好みで変えれば、お子様からご高齢の方まで楽しむことが出来るバーグになります。脂肪を控えたい方にもお勧めの一品です。

奨励賞

# 「Big eggコロッケ」

さくらい 櫻井 美緒 (岐阜県立海津明誠高等学校)



## 特徴

中にゆで玉子をまるごと入れて、ボリュームのあるコロッケにしました。1個だけでも十分食べごたえがあるコロッケです。食べやすいようにハンバーガータイプにしました。

## 自己評価

卵にベーコンを巻きつけるのが難しく、切り込みを入れたり、小麦粉をつけたりして、巻き付けやすくしました。コロッケがくずれやすく食べにくいので、ハンバーガータイプにして食べやすくしてみました。



## 材料：4人分

卵.....6個	塩.....小さじ1/2
鶏胸肉ミンチ.....80g	こしょう.....少々
トマト.....40g	ウスターソース.....20ml
じゃがいも.....400g	赤ワイン.....10ml
ブロッコリー.....40g	片栗粉.....小さじ1/4
レタス.....40g	小麦粉.....適宜
ベーコン.....12枚	衣パン粉.....適宜
カレー粉.....小さじ2~3	卵.....適宜
玉ねぎ.....40g	揚げ油.....適宜
	包み紙.....4枚



## 作り方

- ①卵を固ゆでする。
- ②じゃがいもを柔らかくなるまでゆでる。
- ③玉ねぎをみじん切りにし、水にさらしておく。
- ④ゆでたじゃがいもをつぶしてカレー粉、塩、こしょうで味つける。
- ⑤④に③と鶏胸肉ミンチを混ぜる。
- ⑥ゆで卵の殻をむき、小麦粉をまわりにつけて、卵1個につきベーコン2枚を巻く。
- ⑦⑥のまわりに⑤をつける。
- ⑧⑦に小麦粉、卵、パン粉の順でつけて180℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ⑨ウスターソースを火にかけ、赤ワインを加えてから片栗粉でとろみをつけたソースを作る。
- ⑩レタス、うす切りトマト、ブロッコリーと⑧を紙に包み、⑨をかけてハンバーガータイプにして食べる。

### 審査員コメント

コロッケの中身に、カレー粉が加えてあり、ベーコンも巻いてあったので、その風味も加わり、おいしいコロッケになっていました。ゆで卵が1個丸ごと入った大きなコロッケは、見た目もおもしろそうで、子供、大人問わず、だれからも好まれる料理になっていたと思います。

奨励賞

# 「地産地消！ふあっふあっ野菜のスフレ」

おわた 太田 里奈 (岐阜女子高等学校)



## 特徴

とにかく野菜が沢山とれます。野菜はレンジで加熱して火を通すので、栄養素や、うま味が逃げません。中の野菜は季節に合わせて変えられます。

## 自己評価

最初は、卵の量と野菜の量とが合わず、調節するのが大変でした。“スフレ”なので、口当たりがフワフワするようにメレンゲ作りを一番頑張りました。味はシンプルなので、素材そのものの味が楽しめるのではないかと思います。



## 材料：4人分

バター.....8g	A 〔 コンソメ顆粒.....小さじ1.5(3.5g)
キャベツ.....50g	黒こしょう.....3ふりほど
じゃがいも.....120g	卵.....3個
玉ねぎ.....50g	B 〔 牛乳.....大さじ1(15cc)
にんじん.....35g	片栗粉.....小さじ2(3g)
しめじ.....30g	塩.....適量
ほうれん草.....40g	塩こしょう.....適量
鶏もも肉.....150g	



## 作り方

- ①ココットに8gのバターをぬる。オーブンは200℃で予熱。AとBを準備。
- ②それぞれの野菜を一口サイズにカット。しめじは石づきを切り落としほぐす。鶏もも肉は一口サイズにカットしておく。この時お湯を沸かす。
- ③耐熱皿にじゃがいも、にんじん、Bを加え、800Wのレンジで1分加熱しさらに残りの野菜としめじを加えさらに3分加熱。
- ④フライパンで鶏もも肉を炒める。軽く塩こしょうをし、パットにうつす。
- ⑤野菜と肉を冷ましている間にボールに全卵1個とA、卵黄2個と、卵白2個に分ける。卵白でメレンゲを作り、そこに卵黄を加えて、さっくり混ぜる。
- ⑥全卵と野菜、肉(どちらもよく冷ます)を合わせる。
- ⑦⑤のメレンゲを⑥に少し加えなじませる。
- ⑧ココットに具材を入れ、その上から⑤のメレンゲを乗せる。軽く空気を抜く。
- ⑨鉄板にキッチンペーパーを敷き、沸かしておいたお湯を加え、そこにココットを乗せ、オーブン200℃で10分~15分焼く。

### 審査員コメント

野菜の上に乗せたメレンゲがふわふわに仕上がっていました。いろいろな野菜が使っていて、食感も楽しめました。野菜をレンジで加熱した後に、水をしっかりと切らないと水っぽくなります。

# 「GIFUたっぷり ロールケーキ」



まきの牧野 あかね茜 (岐阜県立大垣桜高等学校)



## 特徴

ほうれん草のペーストを混ぜた、「緑色」のもちもちな生地と、梨味のさっぱりとした生クリームとの相性がとても良いです。また、柿のシャキシャキとした食感もポイントです。

## 自己評価

緑色の生地を作りたいと思っていましたが、初めはきれいな緑色がでず、苦勞しました。しかし、ミキサーにかけて細かくすることで、記事に鮮やかな緑色をつけることができました。



## 材料：4人分

卵黄	3個	生クリーム	200ml
卵白	4個	砂糖	25g
グラニュー糖 A(生地用)	25g	梨	65g
B(メレンゲ用)	40g	柿	50g
サラダ油	20g	ほうれん草	65g
水	45g		
製菓用米粉	65g		



## 作り方

- ①ほうれん草を良く洗い、柔らかくなるまでゆで、ミキサーにかける。
- ②卵黄に、Aグラニュー糖を加え、白っぽくなるまで泡立て器で混ぜる。
- ③②にサラダ油、水、①の順に加え、最後に製菓用米粉を加え、よく混ぜる。
- ④別のボウルに卵白を泡立てBグラニュー糖の1/3を加え、角が立つまで混ぜる。
- ⑤残りのグラニュー糖を4に加え、しっかり混ぜる。
- ⑥⑤の1/3を3に加え、ゴムベラで切

- ⑦ようにして混ぜる。
- ⑦残りのメレンゲを2回に分けて入れ、よく混ぜる。
- ⑧オーブンシートを敷いた天板に⑦を流し込み、180℃に予熱したオーブンで10分～12分焼く。
- ⑨柿は一口サイズより小さいさいの目切りにして、砂糖と一緒に甘く煮る。
- ⑩梨はさいの目切りにしておく。
- ⑪生クリームを泡立てる。
- ⑫⑬に⑩を加え、あら熱をとった生地の上に塗り、⑨をのせてゆっくり巻いて形を整える。

### 審査員コメント

ロールケーキの生地には、ほうれん草の彩やかな緑が生クリームも梨風味で柿の食感もポイントでした。

# 「ハロウィンロールケーキと 抹茶サンドケーキ」



いぞべ磯部 なみ (中津川市立阿木高等学校)



## 特徴

和の素材を使ったケーキ2種です。一つは、かぼちゃのクリームを芯にしたロールケーキです。もう一つは抹茶のスポンジケーキにさつまいものクリームをはさんだサンドイッチ風のケーキです。

## 自己評価

苦心したことは、二つのケーキのクリームと固さと甘さ、スポンジとクリーム味のバランス、スポンジケーキを柔らかく仕上げることです。特に抹茶のスポンジケーキとさつまいものクリームは相性がよく、おいしくできたとと思います。



## 材料：4人分

小麦粉	100g	〈クリーム〉	
卵	6個	砂糖	80g
牛乳	60g	卵黄	1個
三温糖	120g	かぼちゃ	240g
抹茶	10g	生クリーム	120g
バニラエッセンス	適量	牛乳	40g
		さつまいも	350g
		バニラエッセンス	適量



## 作り方

- ①かぼちゃとさつまいもを細かく切り、水にさらして蒸す。(オーブンを170℃で予熱する)
- ②卵黄に三温糖(40g)を加え、しっかり混ぜ、牛乳と小麦粉を加えよく混ぜる。
- ③卵白に三温糖(80g)を2回に分けて加え、メレンゲを作る。
- ④②に③の1/3を加えよく混ぜ、残りも入れ、半分の生地にはバニラエッセンスを加え、半分の生地には抹茶を入れバニラエッセンスを加えプレーン生地と抹茶生地を作る。
- ⑤天板にそれぞれの生地を流し、170℃で15分～20分焼く。

- ⑥蒸し上がったかぼちゃとさつまいもは皮を抜き、それぞれのボウルに入れつつぶす。
- ⑦砂糖、泡立てた生クリーム、牛乳、卵黄の様子を見ながら加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを入れ半分に分け、⑥をそれぞれ加えかぼちゃクリームとさつまいもクリームを作る。
- ⑧オーブンから取り出したプレーンの生地にかぼちゃクリーム、抹茶生地にサツマイモクリームを乗せて伸ばす。
- ⑨かぼちゃクリームの方は丸めてさつまいものクリームは抹茶生地ですンドイッチ風にする。

### 審査員コメント

ロールケーキのかぼちゃと抹茶スポンジにさつまいもクリームの相性は良かったです。

# 「アフたまロール」



かんべ神邊 なほ奈穂 (城南高等学校)



## 特徴

岐阜県産の米粉を使って作ったロールケーキの生地を丸い型に入れて、そこに細かく切った栗入りの生クリームを絞り入れました。上に卵黄の飾りクリームをのせて、シンプルだけどゴージャスに見えるようにしました。

## 自己評価

ロールケーキの生地は、何度か作ったことがあります。今回もいかにフワフワにできるかというのと、上にのせる卵黄の飾りクリームがきれいに長い系にならないと、とても苦勞したけどうまくできたのでよかったです。



## 材料：4人分

〈ロール生地〉	〈飾りクリーム〉	〈クリーム〉			
全卵	384g	卵黄	8個	生クリーム	270g
グラニュー糖	176g	グラニュー糖	290g	栗の甘露煮	6個
トレハロース	43g	水	300g	バニラエッセンス	少々
米粉	132g	バニラビーンズ	少々	ブランデー	少々
〈仕上げ〉					
洗皮つき栗	4個				
粉砂糖	適量				



## 作り方

- 〈ロール生地〉
- ①全卵をボウルに入れて、ホイッパーでよくし、グラニュー糖と、トレハロースの合わせたものを人肌に温める。
- ②①が泡立ったらふるった米粉を入れ、ゴムベラで合わせて、180℃のオーブンで20分焼く。
- ③生クリームにバニラエッセンスとブランデーを加えてホイップし、細かく切った栗の甘露煮を合わせる。
- 〈飾りクリーム〉
- ①卵黄だけ(薄皮も取る)を軽くつぶ

- し、バニラビーンズを入れ混ぜて、しほり袋の中に入れ、沸騰したシロップの中に糸状に絞りだし、2～3分待ってから取り出して、ザルの上にのせ、薄めたシロップを霧吹きでふきかけて見栄えを良くする。
- 〈組み立て〉
- ①生地を高さ4.5cmにして丸い型の内側に巻き、中にクリームを絞る。
- ②①を型から外し、飾りクリームをクリームの上の部分だけにのせ、渋川つき栗を乗せて完成。

### 審査員コメント

おいしいロールケーキの上には、卵黄のクリームが飾ってあります。このクリームがポイントです。