



「巻き巻き親子丼」

モリノ 森野 フウナ 楓菜 (岐阜女子高等学校)



特徴

海苔で巻いて、卵で巻いて 親子丼をワンハンドで食べやすくしました。



材料：4人分

奥美濃古地鶏のむね肉	砂糖	18 g	ご飯	320 g
..... 200 g	卵	8 個	サラダ油	適量
玉ねぎ..... 120 g	白だし(4倍濃縮)	40ml	グリーンレタス	適量
酒..... 30ml	水	40ml		
みりん..... 30ml	水溶き片栗粉	適量		
しょうゆ..... 30ml	焼き海苔(19cm×10cm)	4枚		



作り方

- (1)むね肉は1cm角に切り、玉ねぎは薄切りにして酒・みりん・しょうゆ・砂糖と一緒にビニール袋に入れ、10分漬けておく。
- (2)卵をボウルに割り入れて溶きほぐし、白だし・水を加えて混ぜあわせる。
- (3)鍋に(1)を入れ、中火で火が通るまで炒めたら水溶き片栗粉でとろみをつけて火を止める。
- (4)まきすにラップを敷き、焼き海苔を縦長に置き、ご飯80gを焼き海苔の奥5cmを空けて均等に広げる。

- (5)ご飯の手前から1/2の位置に(3)の1/4量をのせて海苔巻きを作れる。同様にあと3本の海苔巻きを作る。
- (6)(5)を食べやすい大きさに切り、グリーンレタスとともに器に盛り付ける。

審査員コメント

一口食べると海苔の風味がふわっと口の中に広りました。具の鶏肉にとろみがつけてあり、食べる時もぼろぼろ落ちることなく最後まで美味しく食べられました。海苔巻きをさらに卵で巻くというアイデアが審査員の目をひいたと思います。



「ローズフルーツパイ」

ホンジョウ 本荘 カレン 華憐 (瑞浪高等学校)



特徴

りんごの赤色をいかしたバラをイメージし、カスタードクリームの黄色と組み合わせることでかわいらしさを表現するといった見た目にこだわりました。また、生地のサクサク感とクリームの甘さ、りんごの酸味の一体感をみんなで楽しく食べられるように考えました。



材料：4人分

カ ス タ ー ド ク リ ー ム	卵黄	2個分	油(タルト型用)	少量
	グラニュー糖	16 g	りんご	200 g
	薄力粉	8 g	グラニュー糖	15 g
	牛乳	200 ml	レモン汁	小2
	バニラエッセンス	少々	冷凍パイシート	1枚
生地	クッキー	150 g	バター	5 g
	卵	1個分		



作り方

【カスタードクリーム】

- (1)卵黄に1/2量のグラニュー糖を加えてよく混ぜ、薄力粉をふるいながら入れて混ぜる。
- (2)1/2量のグラニュー糖を牛乳に加えて火にかけ、沸騰直前で火を止め、バニラエッセンスを加える。
- (3)(1)に(2)を少しづつ加えて混ぜ合わせ、こし器でこす。
- (4)(3)を鍋に戻して火にかけ、クリーム状になるまで絶えず混ぜながら火を通り。
- (5)パットに移して氷水で冷ます。あら熱をとった後、表面にラップをして冷蔵庫へ入れる。

【生地】

- (1)粉々にしたクッキーに溶いた卵を合わせて生地をつくる。
- (2)直径4cm程度のタルト型に油を塗って生地を広げ、180℃のオーブンで10分焼く。

審査員コメント

タルト台にクッキーを使う手軽さ、リンゴをそのままではなく、パイと組み合わせることで形も整い、まとまりよくおいしく仕上がってました。



「緑茶と郡上味噌のピカタ」

スギタ ミユ
杉田 美柚 (岐阜女子高等学校)



特徴

これから季節に向けて風邪などの身体の変化が起きやすくなります。レシピに緑茶の粉末と蜂蜜を入れたことで抗菌成分が含まれ、おいしく風邪予防が出来る様にしました。



材料：4人分

卵	3個	郡上味噌	大さじ2
奥美濃古地鶏のむね肉	500g	蜂蜜	大さじ2
		酒	大さじ1
緑茶(揖斐茶)	大さじ1杯	油	適量
小麦粉	大さじ5杯	レタス	4枚



作り方

<ソース作り>

- (1)郡上味噌大さじ2、蜂蜜大さじ2、酒大さじ1を電子レンジで600W30秒加熱する。

- (2)その後、卵黄(1個)を加えて混ぜ完成。

<ピカタ>

- (1)地鶏肉を1cmぐらいの厚さに切る
- (2)緑茶をミルにかけ、粉末にした緑茶と小麦粉を混ぜる。
- (3)卵2個に<ソース作り>(1)で残った卵白を加え、かき混ぜ卵液を作る。

- (4)地鶏肉に小麦粉をつけ、卵液につける。

- (5)(2)の粉を(4)につける。

- (6)油をフライパンにひき、(5)を焼く。周りが白くなったら裏返して両面を焼く。

- (7)ピカタに野菜を添えて盛り付け完成。



審査員コメント

ピカタの衣に揖斐茶を粉碎して混ぜてあり、ソースも郡上みそを使用されていて、丸ごと地産地消で、美味しくいただきました。鶏肉の臭みを抜き、下味をつけて、もう少し卵を使ってあるともっと良かったです。



「大きなチキンカツ丼と鶏皮としょうがのスープ」

イワタ サキ
岩田 彩希 (岐阜女子高等学校)



特徴

鶏胸肉を使って手軽にボリュームがあるカツ丼にしました。砂糖をすり込ませることで、時間がたってもバサバサにならないよう工夫しました。余った鶏皮はスープにして、余らすことなく使いました。



材料：4人分

A	たまねぎ	2分の1	パン粉	適量	ご飯	200g
	三つ葉	1把	卵	7個	しょうが	15g
	奥美濃古地鶏のむね肉	250g × 2枚	「みりん」	大さじ2	白ねぎ	4分の1
			酒	大さじ2	「鶏がらスープのもと	
			砂糖	適量	A しょゆ	… 小さじ2分の1
			塩コショウ	適量	B 砂糖	大さじ1
			薄力粉	適量	顆粒だし	小さじ1
					水	450ml



作り方

- (1)たまねぎは、皮をむいて縦に7mm幅に切る。三つ葉は3cm幅に切り、軽く洗っておく。しょうがは、皮をむいて千切りにする。白ねぎは、3mm幅に斜めに切る。
- (2)胸肉は皮をはがし、観音開きにする。皮は一口サイズに切る。
- (3)胸肉にラップをかぶせ、麺棒でたたく。(厚さ1.5cmぐらいになればOK)
- (4)フォークで何回か刺した後、半分に切る。両面に、塩コショウ、砂糖をすり込ませる。(砂糖の量は、表面がザラザラするぐらいでOK)
- (5)鍋にAとたまねぎをいれ、火にかける。たまねぎが半透明になったら、火を消し蓋をしておく。
- (6)(4)を薄力粉、溶き卵(1個)、パン粉の順にくぐらせ、170度の油でじっくり揚げる。
- (7)別の鍋に、油(大さじ1)としょうがを入れ弱火で香りが出来るまで加熱する。
- (8)火加減を中火に変えて、鶏皮を入れる。
- (9)色が変わったら軽く油を拭き取り、Bと水(450ml)を入れる。
- (10)味を整えたら、ねぎを入れ火を消す。
- (11)油をきいたカツを食べやすい大きさに切る。
- (12)小さい鍋に(5)を4分の1いれ、火にかける。
- (13)(11)を並べ、卵(1.5玉)を回しかしいれ、三つ葉を上に乗せ蓋をする。中火で10秒たらたら、火を消し20秒置いておく。
- (14)ご飯のうえに、(13)をかける。スープも器に盛ったら、完成。

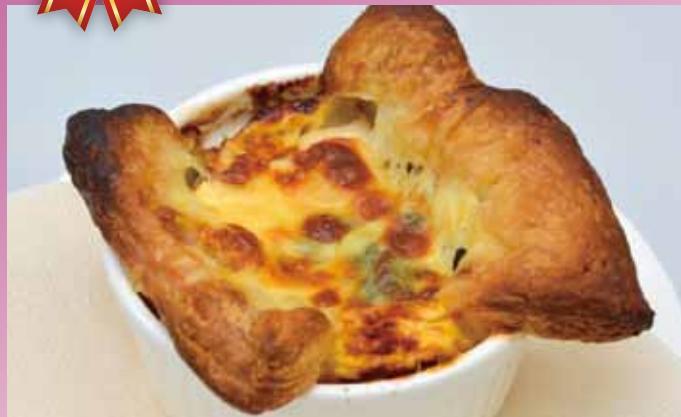
審査員コメント

ホット安心できるチキンカツ丼で、鶏皮も捨てることなく、美味しいスープになっていました。スープは生姜が効いていて、これから季節に是非いただきたいですね。かつ丼にもう少し独創性があるともっと良かったです。



「ふわふわキッシュ」

アシザワ クルミ
芦沢 来美 (岐阜県立恵那農業高等学校)



特徴

バター風味で、卵がふわふわでチーズがトロトロでとてもおいしいです。祖母の家に行くとよく作ってもらったことがこの料理の思い出です。



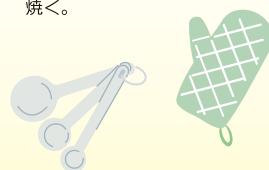
材料：4人分···

パイシート	2枚	バター	15 g
ほうれん草	60 g	卵	2個
奥美濃古地鶏のむね肉	300 g	牛乳	100 mL
塩コショウ	1 g	コンソメ粉	3 g
料理酒	15 mL	とろけるチーズ	3枚



作り方···

- (1)パイシートを自然解凍する。
- (2)オーブンを230℃に予熱する。
- (3)材料を計量する。
- (4)ほうれん草をざく切りする。
- (5)むね肉を一口サイズに切る。
- (6)むね肉、塩コショウ、料理酒を袋に入れ、もむ。
- (7)むね肉とほうれん草をバターで炒める。
- (8)卵を溶き、牛乳、コンソメ粉をまぜる。
- (9)パイシートをめん棒で伸ばし、2



審査員コメント

冷凍パイシートと牛乳を使った手軽に作れるキッシュ。鶏むね肉を料理酒と袋に入れて揉むことで柔らかく仕上げ、地域産物のほうれん草を彩りよく加えたところがよかったです。別の野菜やきのこ類も加えることで、さらに食感も楽しめそうですね。



「鶏と卵の包み揚げ」

タグチ サヤカ
田口 清香 (岐阜女子高等学校)



特徴

外はパリパリ、黄身はとろっ、れんこんはシャキシャキ。様々な食感が楽しめる料理です。



材料：4人分···

<春巻き>		<卵白マヨネーズ>	
干ししいたけ	8 g	砂糖	5 g
水	80 mL	奥美濃古地鶏のむね肉	80 g
れんこん	40 g	酒	30 mL
にんじん	40 g	コチュジャン	24 g
ごま油	15 mL	卵黄	4個
しょうゆ	8 mL	春巻きの皮	5枚
みりん	8 mL	卵白	1個分
		揚げ油	900 mL



作り方···

- (1)干ししいたけを水で戻す。
- (2)鍋に湯を沸かし沸騰したら酒を入れ、再度沸騰したら塊のまま鶏肉を入れて火を止め、10分程度あく。
- (3)れんこん、にんじん、水で戻した干ししいたけを5mm角程度に切る。
- (4)(3)をごま油で炒め、干ししいたけの出し汁、しょうゆ、みりん、砂糖を加え、汁気がなくなるまで煮詰める。
- (5)(2)の鶏肉を繊維に沿って10~15本程度に割き、コチュジャンを絡める。
- (6)春巻きの皮をカップにはめて器を作り、底へ破れ防止のために、春巻きの皮1枚を1.6等分したうちの1枚を入れる。
- (7)(6)に(4)、(5)、卵黄の順に入れ、春巻きの皮に卵白を塗って巾着状に口を閉じる。
- (8)170℃の油でできつね色になるまで揚げる。
- (9)卵白、レモン汁、つぶマスタード、塩、べに花油を混ぜ合わせ卵白マヨネーズを作る。
- (9)サンチュの上に(7)をのせ、トマトと卵白マヨネーズを添える。

審査員コメント

中身が見えないのでワクワクしますね。外はパリッ、中の卵黄はトロッ、レンコンや人参も出てきていろんな食感が楽しめます。干ししいたけの旨味が素材の味を引き立てていました。余った卵白で作ったマヨネーズも食欲をそそります。



「心温まる デミグラスオムライス」

ワ ショウ
和性 彩友 (岐阜女子高等学校)



特徴

表面上にふわふわな卵と鶏肉を組み合わせることで親子になり、更にデミグラスソースも合わせることで題名にあるように心温まるほっこりした味になります。口の中で、トロッとした卵とデミグラスソースが絡った鶏肉が合わさり、あたかい気持ちになります。



材料：4人分・・・・・

タマネギ	1 個	奥美濃古地鶏のむね肉	3 5 0 g
人参	1 /2個	ハッシュドビーフのルウ	2 個
ご飯	6 0 0 g	ケチャップ	大さじ1
塩胡椒	適量	卵	8 個
コンソメ	小さじ2	サラダ油	適量
有塩バター	2 0 g	バセリ	適量



作り方・・・・・

- (1) 人参・タマネギをみじん切りにする。
- (2) 中火に熱したフライパンにバターを引き、(1)を入れ炒める。しんなりしてきたらご飯を加え均一になるように混ぜ合わせ、塩胡椒・コンソメを入れ混ぜる。
- (3) 全体に馴染むように混ぜ、終わったら皿に盛る。
- (4) フライパンの汚れをキッチャンペー／＼で拭き取り、フライパンに油を引き、一口大に切った鶏肉を入れて中火で炒める。鶏肉の色が変わってきたら、くし形に切った

- (1) タマネギを加え、タマネギがしんなりするまで中火で炒める。
- (2) 強火にして沸騰しだしたら弱火で15分加熱し、その後蒸らす。
- (3) エネギ、ピーマン、パブリカをみじん切りにし、鶏肉は一口大に切る。
- (4) 卵を溶き「食べられる器メーカー」に流しいれ、カップ型を作る。
- (5) 水の入った鍋に卵を4個入れ、ゆで卵を作り殻をむく。
- (6) (3)の鶏肉を炒め、火が通ったら玉ねぎとピーマン、パブリカを入れしんなりするまで炒める。

審査員コメント

鶏肉ゴロゴロで、テーマにあったふわふわ卵がのった嬉しいメニューでした。子どもも大人も、みんな笑顔になる美味しいオムライスでした。バターライスの味が均一になっているともっと良かったです。



「卵カップ バーガーおにぎり」

ヤマモト マユ (岐阜女子高等学校)



特徴

卵カップというなかなか見かけないものを作りました。そして、その形ハンバーガーのパンに見えたので形を利用して、ナシゴレンのようなものを挟み真ん中にゆで卵がくるようにし、見た目も切ったときも楽しめるようにしました。また、ラップに包んでたらおにぎりのように食べられます。



材料：4人分・・・・・

卵	1 0 個	オイスターソース	小1
奥美濃古地鶏のむね肉	1 6 0 g	醤油	大4
米	1 2 0 g	砂糖	大2
パブリカ	1 個	豆板醤	小2
ピーマン	2 個	バセリ	適量
玉ねぎ	2/3玉		



作り方・・・・・

- (1) フライパンに水200ccと洗ったお米を入れる。
- (2) 強火にして沸騰しだしたら弱火で15分加熱し、その後蒸らす。
- (3) 玉ねぎ、ピーマン、パブリカをみじん切りにし、鶏肉は一口大に切る。
- (4) 卵を溶き「食べられる器メーカー」に流しいれ、カップ型を作る。
- (5) 水の入った鍋に卵を4個入れ、ゆで卵を作り殻をむく。
- (6) (3)の鶏肉を炒め、火が通ったら玉ねぎとピーマン、パブリカを入れしんなりするまで炒める。
- (7) 火が通ったらお米を入れ少し炒める。
- (8) (7)に醤油、砂糖、豆板醤、オイスターソースで味を整える。
- (9) (4)のカップに(8)を詰め、真ん中にゆで卵を置き、別のカップ型で蓋をする。
- (10) バセリを中央に置く。



審査員コメント

卵カップを作って挟み、中からもゆで卵が出てくる、今回のテーマにぴったりのアイデア満載料理。インドネシアやマレーシアの料理である「ナシゴレン」に近づけた炒め飯の味付けが工夫されており、程よい辛さで食べやすくなっています。



「親子タック」

ヤマダ ヒマリ
山田 妃茉莉 (岐阜県立恵那農業高等学校)



特徴

鶏肉を使用しているので手軽に北京ダック風を楽しめます。レモン汁と大葉を使用してさっぱりとした味に仕上げました。包む皮を卵にすることで卵のおいしさをかんじられるようになりました。

材料：4人分

奥美濃古地鶏のむね肉	サラダ油	適量	甜麵醬	大さじ1
..... 250g	小麦粉	適量	はちみつ	大さじ2
塩コショウ	少々	ゴマ油	適量	醤油
酒	大さじ1	水	100ml	小さじ1
醤油	大さじ1	きゅうり	80g	大葉
卵	6個	長ネギ(白い部分)	40g	8枚

作り方

- (1) 鶏肉の皮目をフォークで数か所刺す。
- (2) 塩コショウを振り、酒、醤油を大さじ1入れ、10分ほどなじませる。
- (3) フライパンにサラダ油をひいて、といた卵をフライパン前面にひく。焼き目がついたら裏返して裏側も焼き目がついたら皿に移す。(油はキッチンペーパーでひく)
- (4) 下味をつけた鶏肉に小麦粉をまぶす。
- (5) フライパンにゴマ油をひき、皮目がカリカリになるまで蓋をして

- (6) 中火で焼き、ひっくり返してさらに火が通るまで水100mlを入れ蓋をし、蒸し焼きにする。
- (7) キュウリと長ネギを細切りにし、水にさらす。
- (8) 甜麵醬大さじ1、はちみつ大さじ2、醤油小さじ1、レモン汁小さじ1を混ぜる。
- (9) (3)の卵に、(5)の鶏肉を一口サイズに切り、(6)の野菜と、水で洗った大葉の水気をキッチンペーパーで取りのせて、(7)のたれをかけて包んだら完成。

審査員コメント

鶏肉を柔らかく仕上げる下処理の間に薄焼き卵を手際よく焼き、鶏肉を焼いている間に具材の準備をする、スムーズな調理工程が印象的でした。しつかり包んであり食べやすいので、具材や調味を変えて2~3種の味を皆で楽しむのもよさそうです。



「たまごティラミス」

タカハシ 高橋 トモカ 知花 (岐阜女子高等学校)



特徴

クリームチーズではなくてカスタードクリームにして、卵を感じられるティラミスにしました。コーヒーにつけたオートミールがカストードクリームに合い、子どもから大人まで食べやすいです。

材料：4人分

卵	2個	水	300ml
薄力粉	30g	インスタントコーヒー	大2
砂糖	100g	ココアパウダー	適量
牛乳	400cc		
バニラエッセンス	5滴		
オートミール	120g		

作り方

- (1) 耐熱容器にオートミールと水、インスタントコーヒーを入れて混ぜる。
- (2)(1)をふんわりラップして、電子レンジで600w 1分30秒温め、粗熱を取る。
- (3) 卵を溶いて鍋に入れ、薄力粉、砂糖を加えよく混ぜる。
- (4)(3)に少しづつ牛乳を入れる。その都度よく混ぜる。
- (5) 中火で焦げないように混ぜながらろろみがつくまで混ぜる。
- (6) 好きな硬さになったら火を止め



審査員コメント

チーズを使わず卵メインのクリームとオートミールを使うことで食感にも工夫が見られ、身近な材料で手軽に作れるデザートになっています。



「プリン風くずきり」

マツナリ マホ
松成 真帆 (岐阜女子高等学校)



あまり家庭では馴染みのないくずきりを洋風に食べやすくしました。

特徴



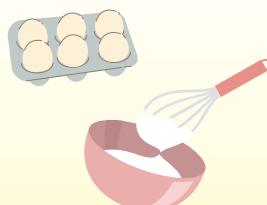
材料：4人分

卵黄	3個	砂糖	60 g
葛粉	150 g	水	60 g
牛乳	300 c.c.	きなこ	42 g
水	100 c.c.		
砂糖	大6		
バニラエッセンス	少々		



作り方

- (1) 葛粉をこし、砂糖と牛乳を混ぜる。
- (2) 卵黄とバニラエッセンスを加えて再度混ぜ、こしながらバットに流し込む。
- (3) 沸騰した湯にバットを浮かべ、表面に膜ができたところで湯に沈める。
- (4) 火が通り、固まったら氷水につぶながら粗熱を取り、バットから葛を取り外す。
- (5) 葛を食べやすいように切る。
- (6) 鍋に砂糖と水を入れ中火にかける。
- (7) 砂糖が溶けたら弱火にし、とろみがつくまで煮詰める。
- (8) 火からあらし粗熱を取ったら器に移す。
- (9)(8)にきなこをかける。



審査員コメント

くずきりに卵が入ることで独特の風味と食感を作っていました。夏のデザートにも。