

# 「奥美濃古地鶏 けいちゃんライスバーガー」



## 審査員コメント

鶏ちゃんが、和風から洋風、若者のお料理に変身しましたね。舞茸にはタンパク質を柔らかくする酵素プロテアーゼが含まれます。鶏肉を柔らかくさせただけでなく、つけ汁を野菜炒めに活用しました。郡上味噌、米、野菜まで岐阜県産にこだわり、とことんやる気で制覇したお料理です。

フルタ  
古田 望乃 (岐阜女子高等学校)

## 特徴

岐阜県奥美濃地方の郷土料理である「鶏ちゃん」を、どの年齢層にも食べやすいようにライスバーガーにしました。栄養満点でヘルシーな奥美濃古地鶏のむね肉、たまご、郡上味噌など、岐阜県産の美味しいものをいっぱい詰め込み、香ばしく焼き上げた「ハツシモ」のライスパンズで挟みました。



材料：4人分・・・

舞茸……………	20g	玄米入りごはん(ハツシモ)	480g
郡上味噌	大さじ1と1/2	片栗粉……………	大さじ1
しょうゆ……………	大さじ1	しょうゆ……………	小さじ1
みりん……………	大さじ1	みりん……………	小さじ1
A 酒……………	大さじ1	ごま油……………	小さじ1
豆板醤……………	少々	各務原ニンジン……	30g
ニンニク(すりおろし)	小さじ1	玉ねぎ……………	30g
生姜(すりおろし)	小さじ1	キャベツ……………	100g
奥美濃古地鶏のむね肉	240g	ニラ……………	3本
県内産たまご……………	4個	サラダ油……………	大さじ1
サラダ油……………	小さじ1	チーズ……………	60g



作り方……………

- (1) 舞茸をみじん切りにして、材料Aと混ぜ合わせる。
- (2) 鶏むね肉は繊維に垂直に軽く切れ目を入れ、4等分し(1)に2時間ほど漬け込む。
- (3) フライパンに薄くサラダ油をひき、セルクルを使って目玉焼きを作る。
- (4) ご飯に醤油とみりん、片栗粉を混ぜて8等分する。フライパンにごま油を熱し、セルクルで形を整えたご飯を入れ、こんがりとし焦げ目をつける。
- (5) ニンジンは短冊切り、玉ねぎは5mm幅、キャベツはざく切り、ニラは3cmに切り、フライパンにサラダ油を熱し、炒めて取り出す。
- (6) (2)をフライパンで焼いて取り出す。(漬け汁は取っておく)
- (7) (5)に残りの漬け汁を入れ炒める。
- (8) 下からライス、目玉焼き、鶏肉、炒め野菜、チーズ、ライスの順に重ねる。





# 「アップルパイシュー」



## 審査員コメント

ポイントのシュー生地、パイ、リンゴをうまくまとめサクサク食感のアップルパイシューになっていました。卵を使ったカスタード、生クリームとの相性もよかったです。リンゴは種類によって味も変わってくるのでお試しを。

フルサワ ユラ  
古澤 由羅 (岐阜県立大垣桜高等学校)

### 特徴

アップルパイのようになるようにシュー生地にパイ生地を使ったことで、時間が経ってもサクサク触感が続きます。りんごをコンポートにし、シナモンをまぶしアップルパイ風シュークリームにしました。



材料：4人分・・・

リンゴ	1/2個	冷凍パイシート	1枚
A 水	50g	砂糖	40g
砂糖	15g	薄力粉	27g
レモン汁	適量	県内産たまご(卵黄のみ)	2個
シナモン	適量	牛乳	200g
B 水	40g	バター	10g
バター	15g	生クリーム	50g
塩	1g	砂糖	3g
薄力粉	25g	ミント	1つ
県内産たまご	1個		



作り方・・・

- (1) 鍋にAを入れ火にかけ溶かし、1cmに切ったりんごと皮を入れ、落とし蓋をし煮る。
- (2) リンゴの向きを変えながら20分くらい煮て火を止め、シナモンをまぶし、粗熱を取る。
- (3) シュー生地を作る。鍋にBを入れ、火にかけバターを溶かす。
- (4) 沸騰した瞬間に、ふるっておいた薄力粉を一気に加え、火を止めゴムベラで手早く混ぜる。
- (5) 再び火にかけ、中火で1～2分ほど練り、なべ底に薄く膜が張ったら火を止め、卵を1つ溶いて半分入れ、なじむまでゴムベラで混ぜる。
- (6) 生地をすくい落としした時、3秒くらいで落ち、へらに残った生地が三角にとがるような硬さになるよう、残りの卵を入れて調節し、絞り袋に入れる。
- (7) 冷凍パイシートを伸ばし、4等分し天板に並べ、その上に(6)を絞り軽く霧吹きをかけ、四隅からシュー生地を包み、オーブンを210℃に予熱、180℃に下げ30分焼き、余熱で15分程度入れておく。
- (8) カスタードクリームを作る。ボールにCと50～60度に温めた牛乳を50g加え、2個の卵黄も加えてよく混ぜる。
- (9) 残りの温めた牛乳150gも加え混ぜたら一度こし、鍋に入れ火にかけろ。
- (10) ゴムベラで混ぜながら加熱し、クリームがもったりとしたら火を止め、バターを混ぜて溶かし、粗熱を取る。
- (11) 生クリームと砂糖をボールに入れ攪拌し、角がなったら絞り袋に入れる。
- (12) 焼けたシュー生地の上から3分の1で切り、カスタード、生クリーム、リンゴのコンポート、ミント、切ったシュー生地の順で盛り付け、完成。



# 「鶏とジャガイモの ミルフィーユグラタン」

ワタナベ ニイナ  
渡部 仁唯南 (岐阜女子高等学校)



## 特徴

奥美濃古地鶏のおね肉とじゃがいもの薄切りを交互に敷いたグラタンを、切って盛り付けると綺麗な層の断面に仕上げることができました。また、鶏肉に塩コショウとローズマリーを付け風味よく仕上げました。



## 材料：4人分

県内産たまご……………	2個	固形コンソメ……………	1個
奥美濃古地鶏のおね肉 ……………	350g	ローズマリー……………	3本
じゃがいも……………	中3個	シュレッドチーズ……………	50g
生クリーム……………	200g	塩コショウ……………	適量
牛乳……………	15ml	バター……………	3g
		日本酒……………	15ml



## 作り方

- (1) 鶏肉を薄くスライスする。
- (2) ビニール袋に(1)と塩コショウ、ローズマリー、日本酒を入れ混ぜ合わせ叩いて薄く伸ばし、しばらく置く。
- (3) 卵を茹でる。
- (4) 耐熱容器に牛乳と砕いたコンソメを入れ、電子レンジで30秒ほど温め、生クリームとよく混ぜておく。
- (5) じゃがいもは皮を剥き、スライサーで薄く切る。
- (6) グラタン皿に溶かしたバターを塗る。
- (7) (6)の皿にじゃがいもと鶏肉が層になるように、時々(4)をかけながら交互に敷く。
- (8) 230℃に予熱したオーブンで(7)を15分ほど焼く。
- (9) グラタンをオープンから出し、薄切りにしたゆで卵、シュレッドチーズ、ローズマリーを乗せ、再びオープンに戻し焼き色がつくまで5分ほど焼く。

## 審査員コメント

4人分同時に出来るが、最高です。じゃが芋と鶏もも肉の相性もぴったりです。小麦粉を使わないホワイトソース、グルテンフリーです。小麦アレルギーの方も食べられるかもしれません。鶏肉とじゃがいものバランスも苦労した通りの成果が出ています。見るだけでおいしそう、食べたくなる、楽しい料理です。



# 「とりたまパスタ」

ヨコマク マイ  
横幕 麻衣 (岐阜県立大垣桜高等学校)



## 特徴

私の大好きなTKG(玉子かけごはん)をパスタでも食べたいと思い、白だしベースの味付の和風パスタを考えました。卵黄のこくと白身のふわふわ食感がパスタと絡みとてもおいしいです。卵の濃厚な味と、胸肉のやさしい味の両方楽しめます。また、ニンニクとラー油のピリ辛さもくせになります。



## 材料：4人分

県内産たまご…	4個	白だし…	大さじ2	塩……………	適量
奥美濃古地鶏のおね肉 ……………	240g	みりん…	大さじ2	片栗粉……………	適量
酒……………	大さじ2	ブラックペッパー ……………	適量	のり……………	適量
たまねぎ……………	2玉	にんにく……………	1かけ		
塩・こしょう…	適量	ラー油……………	適量		
油……………	大さじ2	パスタ……………	3束		



## 作り方

- (1) 玉ねぎをみじん切りにする。
- (2) 鶏胸肉を一口大に切り、塩コショウで下味をつける。片栗粉をつける。
- (3) 油をフライパンにひき、鶏胸肉をすこし焦げ目がつくまで焼く。
- (4) 玉ねぎを色がつくまで炒める。
- (5) (4)に白だし、酒、みりんを入れ中火でとろっとするまで煮詰める。
- (6) すりおろしたにんにくを(5)に加える。
- (7) パスタを塩が入ったお湯でゆでる。
- (8) パスタがゆで上がったたらソース、玉ねぎ、鶏胸肉と絡める。
- (9) 卵白と卵黄に分け、卵白を泡立てる。
- (10) 泡立てた卵白をパスタの上に盛り、その中央に卵黄をのせる。
- (11) のりとラー油を適量かける。



## 審査員コメント

鶏肉に片栗粉をまぶして焼いたことで、しっとりとした仕上がっていました。にんにくが効いたしっかり味の鶏肉とあっさりとしたパスタのバランスがとてもよかったです。卵黄のコクも感じられる一品になっていました。ラー油のピリ辛はあまり感じられなかったので多めにかけてもいいですね。



# 「鶏肉のガーリック トマト煮込み」

コバヤシ ユリ  
小林 宥璃 (岐阜県立東濃実業高等学校)



## 特徴

岐阜県産のむね肉を使用し、ガーリックの香ばしさが漂うトマト煮込みです。煮込むことで、パサパサになりがちなむね肉を柔らかく仕上げました。ガーリックの香ばしい味わいとトマトの酸味をぜひ感じてほしいです。



## 材料：4人分

奥美濃古地鶏のむね肉	トマト缶… 300g	しめじ………… 40g
………… 400g	顆粒コンソメ 10g	にんにく…… 15g
塩…………… 2g	ウスターソース 15g	パセリ………… 2g
ブラックペッパー	ケチャップ… 15g	サニーレタス 40g
酒…………… 15ml	オリーブオイル 10g	
小麦粉………… 10g	玉ねぎ……… 40g	



## 作り方

- (1) むね肉はそぎ切りし、フォークで穴をあける。塩、ブラックペッパーを加え、酒を入れ軽く揉み漬けておく。
- (2) トマト缶、コンソメ、ウスターソース、ケチャップを混ぜておく。
- (3) 玉ねぎは1cm角に切り、しめじは小房に分ける。ニンニクは軽くみじん切りし、パセリは刻んでおく。
- (4) フライパンにオリーブオイルをひき、にんにくを炒め、香りが付いたら焦げないうちに取り出す。
- (5) (1)に小麦粉をまぶし、焼き色が付くまで焼き、しめじと玉ねぎも加えて炒める。
- (6) (4)と、(2)を入れ、20～25分程煮込む。
- (7) 軽く塩、ブラックペッパーで味付けをする。
- (8) お皿に盛り、サニーレタスを添えて、刻んだパセリを振りかける。

## 審査員コメント

鶏むね肉をそぎ切りしてフォークでさし、酒をもみ込んでおく。さらに粉をまぶして焼き、じっくり煮込む。この一時間でパサつきがちな胸肉が柔らかくなるという調理の基本の大切さを改めて感じました。誰でも手軽に作ることができ、味のバランスがとてもよいおすすめの一品です。後はこれをベースに食材をもう工夫して楽しむのもいいですね。



# 「プチ・ティラミシュー」

モリモト モモエ  
森本 百恵 (岐阜県立瑞浪高等学校)



## 特徴

一口サイズで食べやすい大きさ、シュー生地にコーヒー、クリームにマスカルポーネチーズを入れティラミス風に仕上げました。甘さ控えめ、少しピターな大人の味を楽しめます。



## 材料：4人分

県内産たまご……………	2個	インスタントコーヒー…	1g
薄力粉……………	60g	生クリーム……………	100ml
水……………	100ml	マスカルポーネチーズ	100g
無塩バター……………	50g	グラニュー糖……………	25g
塩……………	1g	ココアパウダー……………	1g



## 作り方

- 【下準備】薄力粉をふるっておく。卵を溶いておく。オーブンを200℃に予熱する。
- (1) 鍋にバターと水を入れ中火にかけ、生地がまとまり、鍋底に薄く膜がはるようになったら火を止める。
  - (2) (1)にふるった薄力粉を加え、素早く混ぜ合わせる。
  - (3) 再度、中火にかけ木べらで混ぜる。生地がまとまり、鍋底に薄く膜がはるようになったら火を止める。
  - (4) 溶き卵を1/4量ずつ加え、生地がなめらかになるまで混ぜる。
  - (5) 丸口金を入れた絞り袋に(4)の生地を入れ、天板に2cm程度に丸くこもりするように絞り出す。
  - (6) 全体に霧吹きを軽くかけ、200℃のオーブンを8分、180℃に下げて15分焼く。生地のあら熱を取り、上から1/3の位置で水平に切る。
  - (7) ボウルに生クリーム、グラニュー糖を入れ泡立て、角が立ったらマスカルポーネチーズを加えて混ぜる。
  - (8) (6)のシュー生地に(7)のクリームを絞り出す。
  - (9) お皿に盛りつけ、ココアパウダーをふるう。

## 審査員コメント

焼いているときからコーヒーの香りがしてきて、楽しみを膨らませていました。カスタードを使っていなくても、マスカルポーネを使ってコクのあるおいしいクリームが出来ていました。



# 「甘旨！ バラエティーシュー」

クマザワ ユウナ  
熊澤 優奈 (岐阜県立坂下高等学校)



## 特徴

甘いものが苦手な人も好きな人も楽しんで食べられるように、おかず系×甘い系のシュークリームを考えました。食べた人が少しでも幸せになってもらいたいという願いを込め、色々な味を口で楽しめて、目で見て楽しめるように見た目にもこだわりました。



## 材料：4人分

### 【シュー生地】

薄力粉	60g
バター	50g
塩	少々
水	100cc
県内産たまご	3個

### 【卵サラダ】

県内産たまご	3個
マヨネーズ	38g
枝豆(冷凍)	16粒
ミニトマト	1個
きゅうり	3g
ブラックペッパー	少々
塩	少々

### 【チョコクリーム】

ダークチョコ	50g
生クリーム	100g

### 【さつまいもクリーム】

さつまいも	160g
グラニュー糖	23g
生クリーム	24g
黒ゴマ	適量

### 【かぼちゃサラダ】

かぼちゃ	1/8個
くるみ	3粒
マヨネーズ	14g
塩	少々
牛乳	5g
アーモンドスライス	適量

### 【飾り】

ミックスベリー(冷凍)	100g
無糖ヨーグルト	80g
イタリアンパセリ	3g
粉糖	適量



## 作り方

- (1) 鍋に水とバターを入れ沸騰させる。
- (2) (1)にふるった薄力粉を入れ、素早く混ぜ、火にかけて炊く。
- (3) (2)に溶いた卵を2～3回に分けて入れ、混ぜ合わせる。
- (4) 生地を持ち上げて落とした時に、逆三角形になったら絞り袋に入れ16個絞る。
- (5) 生地全体に水を吹きかけ、190℃に予熱したオーブンで、35分焼く。

### 【卵サラダ】

- (1) 卵を水から15分程茹で、固めのゆで卵にし、殻をむく。
- (2) 枝豆を粗目のみじん切りにする。
- (3) ボウルに卵を入れフォークで潰し、枝豆を加え、塩・マヨネーズ・黒こしょうで味を調える。

### 【かぼちゃサラダ】

- (1) かぼちゃのワタと種を取り除き、つぶせる固さまで茹でる。
- (2) くるみをオーブンで180℃10分間ローストし、細かく刻む。
- (3) ボウルに(1)を入れてフォークでつぶす。(2)を加え、塩・マヨネーズで味を調え、牛乳で伸ばす。

### 【チョコクリーム】

- (1) チョコレートを細かく刻み、湯煎で溶かす。
- (2) 37gの生クリームを湯煎で温め、(1)に加え乳化させる。
- (3) (2)を常温になるまで置き、残りの生クリームを少しずつ加えながらハンドミキサーで立てる。飾り付ける前に、星口の口金をセットした絞り袋に入れる。

### 【さつまいもクリーム】

- (1) さつまいもの皮を剥き適当な大きさに切り、つぶせる固さまで茹でる。
- (2) お湯から取り出しボウルに入れ、フォークで潰す。
- (3) グラニュー糖、生クリームを加え混ぜ、鍋に入れ火にかけ炊き、水分を少し飛ばす。

### 【飾り付け】

- (1) 冷めたシュー生地を手前が斜めになるように切る。
- (2) 卵サラダには1/4にしたミニトマト、斜め切りのきゅうりをさらに半分になり、盛り付ける。
- (3) かぼちゃサラダには、180℃のオーブンで6分ローストしたスライスアーモンドを飾り付ける。シュー皮のふたをのせて粉糖を振りかける。
- (4) チョコクリームはとぐるを巻くように絞る。
- (5) さつまいもクリームは丸口の口金を入れた絞り袋に入れ、丸く絞る。黒ゴマを飾り付ける。
- (6) 白いココット型にヨーグルト、ミックスベリー、イタリアンパセリを飾る。
- (7) 4種類のシュークリーム全てにシュー皮のふたをのせ、皿に盛りつける。
- (8) (6)を置き、皿にミックスベリー・粉糖を飾る。
- (9) 粉糖を振りかけた上にイタリアンパセリを飾り付ける。

## 審査員コメント

よく考えて作られていました。カスタード以外で4種類も色々な味を楽しませてもらえました。まだまだ色々なバリエーションを考えられると思いますよ。