

# 「炊飯器で時短 鶏まるごと炊き込み飯」

グランプリ  
料理部門

ワタナベ ニイナ  
渡部 仁唯南 (岐阜女子高等学校)



## 特徴

炊飯器で鶏むね肉をまるごと、干し椎茸は水に戻さず碎いて炊き込むことによって、忙しい方にも時短で簡単に作る事ができ、ガッツリと食べられるスタミナ料理にしました。また、タレはネギ塩タレと上之保ゆずマーマレードを使った甘辛タレの2種類を作り、色々な味を楽しむことができるようにしました。

## 材料：4人分

たまご…………… 4個	みりん…………… 大さじ1	【タレ1用】	醤油…………… 2.0g
奥美濃古地鶏のむね肉 60.0g	酒…………… 大さじ2	【タレ2用】	酒…………… 6.0ml
酒…………… 大さじ2	かぼちゃ…………… 2.40g	ねぎ…………… 2.4g	ごま油…………… 大さじ1
生姜…………… 3.0g	マヨネーズ…………… 大さじ2	生姜チューブ…………… 3g	にんにくチューブ…………… 3g
お米(ハツシモ) 30.0g	塩コショウ…………… 適量	ガラスープのもと小さじ1/2	ラー油…………… 適量
おき枝豆…………… 6.0g	レタス…………… 1.20g	塩…………… 0.2g	
干し椎茸…………… 6g	プチトマト…………… 6.0g		
塩…………… 小さじ1/2	上之保ゆずマーマレード…………… 5.2g		

## 作り方

- (1)お米を研いで水に浸す。
- (2)鶏むね肉にフォークで穴を開け、酒と細切りにした生姜に漬け込む。
- (3)炊飯器に米、枝豆、砕いた干し椎茸、塩、醤油、酒、みりん、鶏むね肉を入れ早炊きにする。
- (4)ゆで卵を作る
- (5)かぼちゃを1センチ角に切り、電子レンジで様子を見ながら温めたら、少し潰してマヨネーズ、塩コショウで味付けし混ぜ合わせる。
- (6)【タレ1】鍋にゆずマーマレード、タレ1の材料を入れ火にかける。
- (7)【タレ2】容器にねぎ、タレ2の材料を入れ、電子レンジで様子を見ながら温める。
- (8)ゆで卵、レタス、プチトマトをカットする。
- (9)ご飯が炊き上がったら、鶏むね肉を取り出してスライスする。
- (10)お皿にすべての具材を盛り付ける。

## 審査員コメント

炊飯器にお任せできるので、ご飯とおかずが同時にできるタイトル通りの時短レシピですね。ご飯には生姜がきいていて、鶏肉はしっかりとしていました。あっさりとした鶏肉が途中で飽きないように2種類のソースがあるのもいいですね。彩り鮮やかでボリューム満点なワンプレートで見た目にも満足でき、洗い物が少なくなるのも嬉しいポイントです。

# 「あっぷりん」

グランプリ  
デザート部門

ハヤシ ユウマ  
林 優真 (岐阜県立瑞浪高等学校)



## 特徴

りんごをまるまる1個使用し、全て食べられる見た目も可愛いプリンを作りました。器部分を切り分けながら、中のプリンと一緒に食べることでりんごを存分に味わえます。

## 材料：4人分

たまご…………… 2個	シナモン…………… 適量
りんご…………… 4個	レモン汁…………… 少量
グラニュー糖…………… 5.0g	食パン…………… 4.0g
バニラエッセンス…………… 5滴	グラニュー糖…………… 適量
牛乳…………… 1.20ml	ホイップクリーム…………… 適量
生クリーム…………… 8.0ml	ピスタチオ…………… 適量

## 作り方

- (1)りんごの上部を切り、皮から1cm程度実を残しながらくり抜く。
- (2)くり抜いた中身をみじん切りにする。
- (3)鍋に(2)の2/3量を入れ、レモン汁・グラニュー糖・シナモンを加えて火にかけ、水分を飛ばす。
- (4)別の鍋に牛乳・生クリームを入れ火にかけ、沸騰直前になったら火からあらす。
- (5)ボウルに卵を入れ、溶きほぐす。
- (6)(5)に(3)・(4)を混ぜながら加え、しっかり混ぜたらバニラエッセンスを入れ、再度混ぜ合わせる。
- (7)(1)の底部にセルクル型で抜いた食パンを入れて(6)を注ぎ、170℃のオーブンで25分焼く。15分経ったところで(2)の残りを上にのせて焼く。
- (8)粗熱が取れたら、上にグラニュー糖を振り、ガスバーナーで焦げ目が付くように炙る。
- (9)皿に盛りつけ、ホイップクリームとピスタチオを添える。

## 審査員コメント

焼くのが難しい組み合わせでしたが、上手にできていました。食感もよく、おいしい組み合わせでした。リンゴの品種によって違う個性も出せると思います。



# 「ムネWAKUWAKU 親子サンド」

優秀賞

ノノムラ チサ  
野々村 知紗 (岐阜県立岐阜高等学校)



## 特徴

味は照り焼き風味で食べやすいスタミナ料理を意識しました。野菜・肉ともに、ビニール袋の中である程度調味できるので、衛生的かつ時短調理でキャンパス飯にも変わる手軽さです。肉で味のボリュームもだしつつ、サンドする野菜の味付けも工夫し、フワフワしながら食べられる感じにしました。胸肉はシンプルな味付けながら柔らかく食べやすくなるよう、弱火でじっくり焼きました。キャロットラペやキャベツのマスタード和えを組み合わせ、野菜たっぷりですっパリと食べられます。夏バテもこのサンドを食べたら吹っ飛びます。

## 材料：4人分

たまご…………… 6個	①醤油…………… 大さじ4	③マヨネーズ大さじ6
奥美濃古地鶏のお肉600g	①酒…………… 大さじ4	③レモン果汁小さじ4
キャベツ…………… 4分の1玉	①砂糖…………… 小さじ4	③パジル…………… 小さじ1
人参…………… 1本	片栗粉…………… 適量	③黒こしょう… 少々
きゅうり…………… 2本	塩…………… 適量	④酢…………… 大さじ4
食パン10枚切り… 8枚	②マヨネーズ大さじ6	④黒こしょう 少々
バター…………… 10g	②粒マスタード小さじ4	④マスタード小さじ1

## 作り方

- (1) 鶏お肉肉を一口大に切り、①を合わせた液に20分漬けておく。
- (2) キャベツを千切りにして、塩を入れてもみこみ、15分ほど置いて水分を出す。
- (3) 人参をスライサーで切り、④を合わせた液に漬けておく。
- (4) 卵をゆで、つぶし、②を合わせた調味料と和える。
- (5) (2) キャベツの水分をしぼり、③を合わせた調味料と和える。
- (6) 食パンを軽く焦げ目がつくぐらいトースターで焼く。
- (7) (1) に片栗粉をまぶし、フライパンに入れじっくり弱火で焼く。
- (8) (7) に火が通ったら、揚げタレを加え、照り焼きにする。
- (9) きゅうりを輪切りにする。
- (10) 食パンにバターを薄く塗る。
- (11) 食パン(10)、キャベツ(5)、鶏お肉(8)、卵ソース(4)、きゅうり(9)、人参ラペ(3)、食パン(10)の順で挟む。
- (12) ラップやクッキングシートで包み、真ん中で切る。

## 審査員コメント

キャベツの水分を絞っており、味も付けられていました。胸肉にもしっかりと味が付いており、美味しくいただくことができました。パンを軽くトーストしてバターが塗ってあると、野菜の水分をパンが吸わず、もう少し香ばしく仕上がったかなと思う作品でした。



# 「うどんバーガー」

優秀賞

イトウ スズカ  
伊藤 涼華 (岐阜女子高等学校)



## 特徴

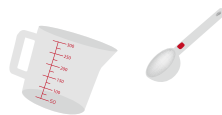
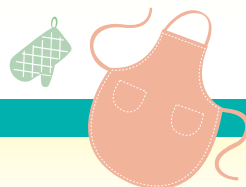
ハンバーガーのパンズの部分をうどんに変えました。もちもちパリパリしている。

## 材料：4人分

むね肉…………… 2枚	片栗粉…………… 大さじ4
うどん…………… 4袋	めんつゆ…………… 適量
レタス…………… 4枚	
塩コショウ…………… 適量	
塩…………… 適量	

## 作り方

- (1) うどんを半分にしてめんつゆをからめる。
- (2) (1) を多めの油で揚げ焼きにする。
- (3) むね肉を平らにして半分に切り塩コショウ、片栗粉をまぶす。
- (4) (3) を少し多めの油で揚げ焼きにする。
- (5) (4) に塩をかける。
- (6) うどん、むね肉、レタス、うどんの順番に乗せる。



## 審査員コメント

パンズをうどんで作るといった斬新なアイデアでした。うどんは味を付けてあり、美味しくいただきました。味をつけてほぐれているうどんを揚げ焼きにするのは、大変だったと思います。つなぎを使って低温で押しながら焼くと、食感よく仕上がったと思います。



# 「スタミナライス巻き」

優秀賞

ヤマモト マユ  
山本 茉由 (岐阜女子高等学校)



特徴

お米を薄く焼いてそこに包む食材にはピリ辛の味付けをしたことで、暑い夏でも食べたいくなるものにしました。



材料：4人分

人参……………	1本	みそ……………	大さじ1
奥美濃古地鶏のおね肉	200g	しょうゆ……………	小さじ1
ピーマン……………	2個	砂糖……………	小さじ2
玉ねぎ……………	半分	水……………	200ml
お米……………	1合		
豆板醬……………	大さじ1		



作り方

- (1) 鍋にお米1合、水200ccを入れる。蓋をせず火にかけ、沸騰したら中火で5分待つ。
- (2) 一度かき混ぜ、弱火で5分熱し、最後に蓋をして5分程度蒸しておく。
- (3) 人参、玉ねぎ、ピーマンを細切りにする。胸肉を薄切りにする。
- (4) フライパンで肉を最初に炒め、色が変わったら野菜を炒め、しんなりしたら豆板醬、しょうゆ、砂糖、みそを入れる。
- (5) 炊けた米をクッキングシートの上に1人分おいてのぼす。
- (6) フライパンに油をひき(5)を中火で焼く。
- (7) 焼けたら棒に丸め形がついたら(4)を中に入れる。



## 審査員コメント

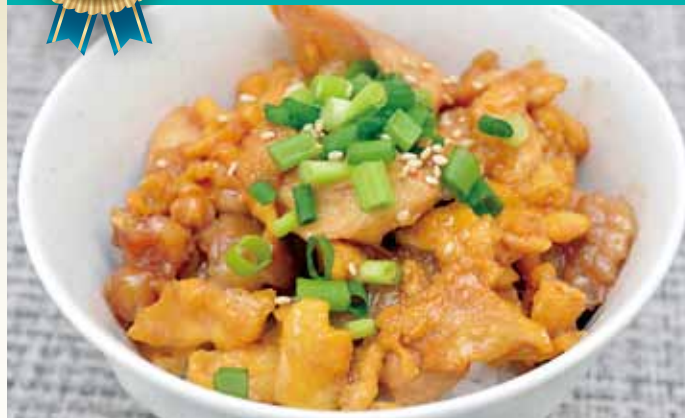
ご飯を炊くところからこだわりを持ち、面白いアイデアでした。お肉を使った具は大変スパイシーで食欲をそそる、まさに「スタミナ」を感じる作品でした。ライス巻きのご飯は形ができたなら、低温のオープンで焼くとサクサクした食感になったと思います。



# 「鶏肉のてりたま丼」

優秀賞

オノザワ ホノカ  
小野澤 和香 (岐阜女子高等学校)



特徴

料理初心者でも失敗なく簡単に作れるレシピになっています。切って焼くだけで、お肉を焼きながら卵も焼けて、効率よく料理ができ、時短になります。



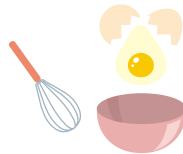
材料：4人分

奥美濃古地鶏のおね肉	450g	しょうゆ……………	大さじ4
たまご……………	4個	みりん……………	大さじ4
ねぎ……………	適量	砂糖……………	大さじ2
いりごま……………	適量	酒……………	大さじ2
ごはん……………	600g		
サラダ油……………	適量		



作り方

- (1) 下準備に適量の酒におね肉をつけておく。
- (2) (1)のおね肉を1口大にカットする。
- (3) フライパンに適量の油をひき(2)を焼く
- (4) 焼き目がついたらおね肉を裏返して、しょうゆ、みりん、砂糖、酒を入れ、蓋をし、かるく蒸焼にする。
- (5) 別のフライパンに適量の油をひき、
- といた卵を流し入れ、スクランブルエッグ状にする。
- (6) (4)と(5)を混ぜ合わせる。
- (7) 丼ぶりに、ご飯、(6)、いりごま、ねぎをのせたら完成。



## 審査員コメント

胸肉をたっぷり使い、照り焼きにされていて美味しくいただきました。葱のアクセントと味のバランスはとても良かったです。胸肉のパスつきが気になりました。初めから調味液に漬け込み、低温でゆっくり蒸し焼きにすると味がしみこみ、ふっくらと仕上がったと思います。



# 「はちみつ漬け鶏肉」

優秀賞

ヨネシマ ユイナ  
米島 由菜 (岐阜女子高等学校)



## 特徴

はちみつに漬け込んだことで肉が柔らかくなり、どの年代でも食べることができる。

材料：4人分

奥美濃古地鶏のむね肉… 580g  
はちみつ…………… 200ml  
レタス…………… 4枚  
ミニトマト………… 8個(52g)



作り方

- (1) 胸肉をフォークで指し穴を開け、袋にはちみつと胸肉を入れよく揉み、15分ほど冷蔵庫で置く。
- (2) フライパンに油を敷いて(1)を焼く。
- (3) 中まで火が通るように途中から胸肉をアルミホイルで包み、フライパンに水を入れて蒸す。
- (4) 中まで火が通ったら薄くカットする。
- (5) レタスを水で洗い水気をよくきって手でちぎる。
- (6) トマトはへたをとって水で洗っておく。
- (7) 皿に焼いた胸肉、レタス、トマトを盛り付けて完成。



## 審査員コメント

はちみつに漬け込んだことで胸肉なのにパサつきがなく柔らかい食感に仕上がっていました。漬けて焼くだけなので簡単なものですね。味付けがはちみつだけなので、お肉のうま味を感じることはできましたが、ソースなどでもう少し変化があるのもよかったと思います。



# 「うなぎを感じる スタミナからあげ」

優秀賞

アンドウ ソウゴ  
安藤 颯牙 (岐阜県立瑞浪高等学校)



## 特徴

余りがちな『うなぎのタレ』を下味に使用することで、味に深みをもたせ、疲労回復効果や抗酸化作用のあるビタミンEが豊富なアーモンドを衣にすることで、歯ごたえを楽しめるようにしました。また、グレープフルーツのソースでさっぱりと食べられるように工夫しました。

材料：4人分

	奥美濃古地鶏のむね肉 300g	グレープフルーツ… 100g
全味	うなぎのタレ………… 50g	砂糖…………… 6g
	おろししょうが…… 5g	レモン汁………… 10g
全衣	薄力粉…………… 36g	パセリ…………… 適量
	片栗粉…………… 36g	うなぎのタレ………… 適量
	卵…………… 1個	
	アーモンド………… 90g	

作り方

- (1) 鶏むね肉を一口大より大きめにカットする。
- (2) うなぎのタレとおろししょうがを合わせ、(1)の鶏肉を漬ける。
- (3) グレープフルーツ、砂糖、レモン汁を煮つめてソースを作り、冷ましておく。
- (4) アーモンドを適当な大きさに砕いておく。揚げ油を用意し、火にかける。
- (5) (2)の鶏肉に薄力粉と片栗粉を混ぜ合わせた粉、溶き卵、アーモンドの順に衣を付ける。
- (6) 160℃に熱した油に(5)を入れ、じっくり火を通す。
- (7) (6)を器に盛りつけてうなぎのタレをかけ、パセリを添える。
- (8) 器に(3)のソースを添える。

## 審査員コメント

胸肉なのにジューシーで、鶏肉にまぶしているアーモンドがカリッと弾けて香ばしく仕上がっていましたが、アーモンドの香ばしさでうなぎのタレの味があまり感じられなかったのが残念でした。グレープフルーツのソースは、レモン汁だけをかけるよりも深みがあり、からあげにとっても合いました。さっぱりしていて、いくらでも食べられますね。



# 「水まんプリン」

優秀賞

タカミ アズサ  
高見 杏紗 (岐阜女子高等学校)



## 特徴

水まんじゅうのあんこの部分をプリンに変えて、カラメルは周りにかけてプリンを再現しました。

## 材料：4人分

たまご	2個
牛乳	200ml
砂糖(上白糖)	300g
本葛粉	80g
わらび粉	40g
水	440g



## 作り方

- (1)耐熱ボウルに牛乳を入れて600wの電子レンジで20秒加熱する。
- (2)ボウルにたまごを入れて泡だて器でよく溶きほぐす。(1)に上白糖50gを加え、さらに混ぜ合わせる。
- (3)よく混ぜたら、茶こしてこしながらココットに入れアルミホイルで蓋をする。
- (4)フライパンに布巾を敷き、(3)のをせ、フライパンの底から2cm程の高さまでお湯を注ぐ。
- (5)フライパンの蓋をして弱火で15分加熱後火を消し、そのままの状態で10分置く。
- (6)【カラメル作り】小鍋に上白糖50g

## 審査員コメント

水まんじゅうとプリンの食感がうまくマッチしていました。カラメルソースは、もう少し濃くしても、お好みで他のソースでも。

- を入れ、へうで混ぜ合わせ、弱火で加熱し薄く色づいたら火からおろし、水を入れ混ぜ合わせる。
- (7)【水まんじゅう生地】鍋に水、本葛粉、わらび粉、上白糖200gを入れしっかりと溶けるまでホイッパーで混ぜ合わせる。鍋を中火にかけながらゴムベラで混ぜ、生地の総量が270gになるまで火にかける。
- (8)カップに水まんじゅう生地を入れ、(5)を中心に上から水まんじゅう生地をかぶせ冷蔵庫で2時間ほど冷やす。
- (9)(8)を水でぬらしながらカップから外し、お皿に盛り付け、(6)をかけて完成。



# 「和!! 富有柿と緑茶の甘酒プリン」

優秀賞

フルタ ノノ  
古田 望乃 (岐阜女子高等学校)



## 特徴

甘酒の上品な甘さとほのかな香りで、卵の風味を損ねることなく味に深みが出るようにしました。また、甘い柿ジャムにレモンジュレのさわやかな酸味をプラスし、クリームには緑茶を混ぜて和風のプリンに仕上げました。

## 材料：4人分

【プリン】	【レモンジュレ】	【クリーム】			
たまご	2個	粉寒天	小さじ1/2	生クリーム	20ml
砂糖	大さじ1	水	60ml	緑茶粉末(抹茶)	小さじ1/2
飛騨甘酒	160ml	砂糖	小さじ1	砂糖	小さじ2
牛乳	160ml	レモン汁	小さじ1/2		
				富有柿ジャム	40g

## 作り方

- (1)【プリン】ボウルに卵を溶いてこす。砂糖を入れ、なるべく泡立てないように気を付けてよく混ぜる。
- (2)(1)に温めた甘酒、牛乳を入れて混ぜる。
- (3)プリン液を器に入れて、お湯を張ったパットに並べ160℃に予熱したオーブンで40分ほど湯せん焼きする。焼きあがったら粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。
- (4)【レモンジュレ】ボウルに粉寒天

- を入れ、お湯(60ml)を注いでよく溶かす。さらに砂糖を加え、混ぜたら氷水で冷やす。固まり始めたら、レモン汁を加えてかき混ぜる。
- (5)【クリーム】ボウルに生クリーム、緑茶粉末、砂糖を加え、氷水で冷やしながら泡立てる。
- (6)冷やしたプリンの上に、柿ジャム、レモンジュレ、緑茶クリームを盛りつける。

## 審査員コメント

甘酒を上手に使ったプリンになっています。ジャムなどにより甘酒らしさが少し薄くなっていったかもしれませんが、組み合わせのアレンジは色々出来るかも。