



「たじみあられのカリカリチキン」



審査員コメント

地元「たじみあられ」のたまりしょうゆの風味とカリとする食感をいかした、おいしくておもしろいアイデア料理でした。つけあわせの料理との味、色、形のバランスもしっかり考えて、お弁当にピッタリの一品だったことが、グランプリの受賞につながったと思います。限られた時間でも効率よく、丁寧に調理、盛り付けされていた姿も印象的でした。

コギソ ユリン
小木曾 柚鈴 (瑞浪高等学校)

特徴

衣に入っているたじみあられによって、いつもとは少し違う味を楽しむことができます。また、あられの砕かれた大きさがバラバラなことによって、食感にも違いがあり面白いです。



材料：4人分

奥美濃古地鶏のむね肉	280g	鶏がらスープの素	2g
にんにくチューブ	1g	塩	1g
しょうがチューブ	1g	醤油	5g
醤油	15g	ピーマン	40g
酒	10g	たまご	3個
マヨネーズ	9g	塩	2g
たじみあられ	40g	砂糖	1g
パン粉	45g	にんじん	80g
たまご	1個	バター	4g
薄力粉	30g	コンソメ	3g
サラダ油	42g	ブラックペッパー	1g
きゅうり	80g	塩	1g
ごま油	12g	ごま	少量
ラー油	2滴	パセリ	少量



作り方

- (1) むね肉を薄くそぎ切りにする。
- (2) 袋に(1)と、にんにく、しょうが、醤油(15g)、酒、マヨネーズを入れる。
- (3) 全体に混ぜるようにもみ、少しおいておく。
- (4) たじみあられを細かく砕き、パン粉と混ぜる。
- (5) たまご(1個)を溶いておく。
- (6) (3)に、薄力粉、溶きたまご、パン粉(たじみあられ入り)の順で衣をつける。
- (7) フライパンに油を入れ、約170℃になったら(6)を入れ、揚げ焼きにする。
- (8) 火が通ったらキッチンペーパーの上などにおいて油をきる。
- (9) きゅうりを切り、ごま油、ラー油、鶏がらスープの素、塩(1g)、醤油(5g)を混ぜたものに漬けておく。
- (10) ピーマンをみじん切りし、たまご(3個)に塩(2g)、砂糖(1g)と一緒に入れ混ぜる。
- (11) にんじんをピーラーで切り、バターを溶かしたフライパンで炒める。
- (12) (10)を油をひいたフライパンで焼き、卵焼きを作る。
- (13) (11)にコンソメ、ブラックペッパー、塩(1g)を加えて混ぜる。
- (14) 料理をお弁当箱に詰めて、きゅうりの上にごま、にんじんの上にパセリをのせる。



「りんごとカスタードのクッキーサンド」

ハットリ マキコ
服部 真希子 (岐阜女子高等学校)

特徴

カスタードクリームを全卵ではなく、卵黄だけを使うことでより濃厚で滑らかになるようにしました。残った卵白で、卵白だけで作るここのクッキーを作り、材料を無駄なく作ることができるようになりました。りんごが甘すぎず、濃厚なカスタードクリームとよく合っていて美味しいです。可愛い見目のクッキーサンドです。



材料：4人分

牛乳	200ml	バター	60g
卵黄	2個	粉糖	60g
上白糖	45g	アーモンドプードル	24g
薄力粉	15g	卵白	60g
りんご	1個	薄力粉	40g
バター	5g		
グラニュー糖	25g		
レモン汁	15g		
シナモン	少々		



作り方

- (1) バターと卵白は常温に戻しておく。
- (2) (カスタードクリームを作る) 牛乳を沸騰直前まで温める。
- (3) 卵黄と上白糖を白っぽくなるまで混ぜ、薄力粉を加えかき混ぜる。
- (4) 温めた牛乳を少しずつ加え、混ぜこしながら鍋に入れ中火にかける。
- (5) 最初はゆっくりと混ぜ、とろとしてきたら混ぜる速度を速くする。
- (6) 大きい気泡が出てもったりとしてきたら火を止め、パットに移しラップをかけ冷凍庫で冷やす。
- (7) (りんごのコンポートを作る) りんごを細かく刻む。
- (8) フライパンにバターを溶かし、りんごを炒め、グラニュー糖とレモン汁、シナモンを加え煮る。
- (9) りんごがしんなりしてきたら火を止めパットに移し、冷凍庫で冷やす。
- (10) (クッキーを作る) オープンを170℃に予熱する。バターに粉糖を加え、白っぽくなるまで混ぜる。アーモンドプードルを加え混ぜる。
- (11) 卵白を少しずつ加え混ぜ、薄力粉をふるって加え混ぜる。
- (12) 生地を絞り袋に入れ、間隔を空けて絞り、170℃で焼く10分焼く。
- (13) カスタードを絞り袋に入れ、クッキーに絞り出しりんごを乗せ、カスタードを絞り、クッキーの上に被せ可愛く飾り完成!

審査員コメント

卵黄、卵白が無駄なく使えるレシピです。クッキー、カスタードクリーム、りんごの組み合わせな食感もよく、一口で食べられるおいしいクッキーサンドになっていました。出来上がったら早めに食べたいですね。



「ゴロ! シャキ! コリ! 鶏バーグ弁当」

モリノ 森野
フウナ 楓菜 (岐阜女子高等学校)



特徴 ゴロっとした鶏肉、シャキっとしたれんこん、コリっとしたきくらげの色々な食感が楽しめるハンバーグ弁当です。

材料：4人分

スライスきくらげ(乾燥) 10g	②白だし..... 小さじ1	サラダ油..... 大さじ1
卵..... 3個	②砂糖..... 小さじ1	⑤酒..... 大さじ4
奥美濃古地鶏のむね肉 600g	かぼちゃ..... 120g	⑤みりん..... 大さじ4
①酒..... 大さじ2	③バター..... 10g	⑤砂糖..... 大さじ4
①塩..... 小さじ1/2	③はちみつ..... 小さじ1	⑤しょうゆ..... 大さじ3
①砂糖..... 小さじ1	れんこん..... 60g	⑤酢..... 小さじ1
①すりおろししょうが小さじ2	青ネギ..... 60g	⑤片栗粉..... 小さじ2
①すりおろしにんにく小さじ1	片栗粉..... 大さじ4	⑤水..... 大さじ1
①こしょう..... 少々	④溶き卵..... 1個分	ご飯..... 800g
人参..... 60g	④パン粉..... 大さじ4	焼きのり..... 適量
	薄力粉..... 適量	大葉..... 8枚

作り方

- (1) スライスきくらげを水で戻し、ゆで卵を作る。
- (2) お肉を1cm角に切り、①と一緒にビニール袋に入れ、もみ込む。
- (3) 人参をスライサーで千切りにし、600Wの電子レンジで1分30秒加熱し、②を加えて混ぜ合わせる。
- (4) かぼちゃを5mmの薄切りにし、600Wの電子レンジで1分30秒加熱する。フライパンに③を入れて熱し、バターが溶けたらかぼちゃを入れて焼き色がついたら取り出す。
- (5) れんこんは皮をむき、1cm角に切り、青ネギは小口切りにし、きくらげと共にボウルに入れて片栗粉をまぶす。
- (6) (2)に④を入れて混ぜ、次に(5)を入れて混ぜ合わせる。
- (7) (6)を8等分にして小判形に成形し、全面に薄力粉をつけてフライパンに並べる。
- (8) (7)にサラダ油を入れ、中火で焼き両面に焼き色がついたら蓋をして弱火で8分程焼く。
- (9) 余分な油を拭き取り、混ぜ合わせた⑤を入れて中火にし、鶏バーグに絡めながらとろみがついたら火を止める。
- (10) お弁当箱にご飯を敷き詰め、鶏バーグをのせる部分のみ焼きのりを敷き、人参、かぼちゃ、大葉、鶏バーグ、ゆで卵をのせて完成。

審査員コメント

鶏肉を角切りにし、れんこんやきくらげを入れてハンバーグに仕立て、作品名のごとくゴロ! シャキ! コリ! が味わえました。味付けもお弁当には合う濃い味の味付けで、美味しいお弁当に仕上がっていました。



「梅ダレのおむすびバーガー弁当」

ハヤシ 林
ホノカ 萌乃華 (岐阜女子高等学校)



特徴 キャラ弁ではないけれど、入っていたら気分が上がるハンバーガー風おむすびに殺菌効果が期待できる梅ダレを絡ませた奥美濃古地鶏と大葉を具材にしました。梅ダレはさっぱりしているので、食欲をアップさせ、おむすびバーガーは他の具材でアレンジすることができます。

材料：4人分

たまご..... 4個	砂糖..... 18g	みりん..... 9g
奥美濃古地鶏のむね肉..... 200g	薄口醤油..... 18g	薄口醤油..... 4.5g
..... 200g	水..... 30ml	砂糖..... 4.5g
白米..... 600g	油..... 15g	すり胡麻..... 10g
焼き板海苔(正方形) 4枚	大葉..... 12枚	ペビーチーズ 2個
梅干し..... 30g	人参..... 40g	ちくわ..... 3本
鶏ガラスープの素 3.5g	酒..... 9g	ブロッコリー 60g
		ペビーリーフ 2枚
		ミニトマト... 4個

作り方

- (1) 水が入った鍋の中に、卵を入れ沸騰したら15分茹で、冷水で冷まして殻をむく。半分に切ったストローで卵の真ん中に一周切れ目を入れ、白身の半分を外す。
- (2) ご飯を1つ50gになるよう分け、俵型にラップで丸めラップを外す。全体に海苔をかぶせ、再度ラップに包み包丁に水をつけて半分に切る。
- (3) 鶏肉は12等分になるようそぎ切りし、ポリ袋に入れ、その中に[材料A]叩いた梅干しと鶏ガラスープの素、砂糖、醤油、水(大1)を入れ漬け込んでおく。
- (4) 5分程漬け込んだら、フライパンに油をひき、火が通るまで焼く。
- (5) (2)で切ったおにぎりの間に大葉、焼いた鶏肉を挟む。
- (6) [材料B]人参を千切りにし、耐熱容器に入れ酒、みりん、砂糖、醤油、すりごま、水(大1)を入れ、500wで3分加熱する。
- (7) ちくわの穴に縦に3等分したチーズを入れる。ちくわを横にして4等分に切る。
- (8) ミニトマトは半分に切る。ブロッコリーは、600wで3分加熱する。
- (9) おにぎりバーガーを弁当箱に詰め、仕切りにペビーリーフを入れ、他のおかずを盛り付けて完成!

審査員コメント

梅の酸味がちょうど良く、クセになりそうな美味しさでした。おむすびに海苔が巻いてあって食べやすく、梅ダレと奥美濃古地鶏とがよく合っていました。食欲が出ない時でもサクサク食べられそうなおむすびでした。



「鶏むね巻きロール」

優秀賞

スギタ ナオ
杉田 菜緒 (岐阜女子高等学校)



特徴 野菜も肉も一品で食べることができ、栄養バランスも良いです。



材料：4人分

美濃古地鶏のむね肉	380g	三温糖	5g	三温糖	少々
もやし	50g	水	25g	ごま油	小1
冷凍いんげん	6本	油	15g	あまくておいしい醤油	小2
人参	45g	かに風味かまぼこ	90g	黒ごま	少々
みりん	20g	卵	2個	ブロッコリー	80g
醤油	30g	塩コショウ	少々	塩	小1
酒	12g	ごぼう	60g	ごはん	600g



作り方

- もやしを洗い、人参を細切り、いんげんを半分に切る。ごぼうを洗い、千切りにし水に漬けてよく抜きをする。
- 鶏肉に3箇所切り込みを入れ、叩いて薄くする。
- レンジで人参ともやしを600wで2~3分温めてからごぼう以外の(1)の野菜を(2)に乗せ丁寧に巻く。
- フライパンに油をひき(3)を弱火できつね色になるまで両面10~15分焼く。
- 焼いている間に醤油、みりん、酒、三温糖、水に合わせてタレを作る。
- ごま油、あまくておいしい醤油を混ぜ合わせて切ったごぼうをタレの中に入れてラップをして600wで3分加熱し、取り出してラップを外し、600wで1分加熱する。三温糖を少々ふりかける。
- <卵焼きを作る>卵を割りほぐし、塩コショウを加え、フライパンに油をひき、割りほぐした卵をひき、かに風かまぼこを均等に3本のせて巻く。さらに卵を加え巻く作業を2回繰り返す。
- ブロッコリーを小房に分け、たっぷりの湯と塩を入れ、2分茹でざるにあげる。キッチンペーパーで水気を切る。
- (4)に(5)を入れ中火でとろみがつくまで絡めて盛り付ける。

審査員コメント

鶏肉で野菜を巻いて甘辛く仕立てることで、美味しく、見た目も良く、バランスよいメニューになっていました。もう少し鶏肉を薄く延ばすと巻きやすく、食べやすいと思います。



「チキンdeサンド」 (チキンカツ、照り焼き、生春巻き)」

優秀賞

タグチ サヤカ
田口 清香 (岐阜女子高等学校)



特徴 揚げ・焼く・茹でるという3つの調理法を用いて、ごはんや野菜をチキンでサンドするという逆転の発想で、チキンをメインにしたお弁当にしました。



材料：4人分

美濃古地鶏のむね肉	400g	美濃古地鶏のむね肉(ミンチ)	200g	奥美濃古地鶏のむね肉	200g
塩	少々	生姜	2g	酒	50ml
コショウ	少々	酒	15ml	生春巻きの皮	4枚
ご飯	120g	醤油①	5ml	レタス	20g
塩	1g	酒	15ml	にんじん	60g
黒コショウ	少々	醤油②	15ml	豆板醤	16g
ケチャップ	60g	砂糖	20g	酢	50ml
スライスチーズ	4枚	一味唐辛子	少々	すりおろしニンニク	5g
小麦粉	適量	ご飯	120g	ブロッコリー	4房
卵	1個	マヨネーズ	16g	プチトマト	4個
パン粉	適量	焼のり(2切)	4枚	サラダ油	800ml



作り方

- 湯を沸騰させ、ブロッコリーを茹で、冷蔵庫で冷ます。
- (1)の残り湯に酒を入れ再沸騰させ、むね肉を入れ、火を止め蓋をして10分ゆでる。
- レタス、ニンジンを細切りにする
- (2)を8枚にそぎ切りし、豆板醤・酢・砂糖・すりおろしにんにくを混ぜ合わせた液に浸し冷蔵庫で冷やす。
- あたたかいご飯は、マヨネーズをまぜ、4等分して冷ます。
- あたたかいご飯に、塩・黒コショウ・ケチャップをまぜ、4等分して冷ます。
- ミンチに生姜・酒・醤油①をまぜ、4等分し、1つを8cm幅に延ばしてフライパンで焼き、色が変わったら、酒・醤油②・砂糖・一味唐辛子を入れ煮詰める。
- むね肉の皮を取り除き、1cm程度のそぎ切りを8枚作り、塩・コショウで下味をつける。
- (8)のむね肉・(6)のご飯・スライスチーズ・ご飯・むね肉の順に重ねて形を整える。
- (9)に小麦粉・卵・パン粉をつけ、170℃の油で揚げる。
- 焼のりに(7)の照り焼き・(5)のご飯・照り焼きの順に重ねて巻く
- 生春巻きの皮に(4)のむね肉・(3)のレタス・ニンジン・むね肉の順に重ねて巻く。
- (10)(11)(12)を弁当箱に詰め、ブロッコリー、トマトを添える。

審査員コメント

ひとつのお弁当の中に3つのメイン料理が入っているような豪華なお弁当でした。薄く切った鶏肉でケチャップご飯をはさんでから揚げするなど、火が通りやすくなるような工夫がされていた。調理の工程がうまく組んであり、このレシピ通りに作ると時間内にできることに感動しました。



「カオマンガイ風 チキン弁当」

カスガイ アヤネ
春日井 彩音 (岐阜女子高等学校)



特徴 カオマンガイのエスニックな雰囲気そのままお弁当にしました。パクチーの香りと甘いソースの一体感を楽しむことができます。



材料：4人分

お米……………	3合	醤油……………	小さじ4	ごま油…………	大さじ2
胸肉……………	2枚	オイスターソース	小さじ2	乾燥わかめ	小さじ4
鶏ガラスープの素	小さじ2	油……………	適量	酢……………	大さじ1
にんにく…………	小さじ1	砂糖……………	小さじ2	塩……………	少々
生姜……………	3個	紫玉ねぎ…………	2分の1個	卵……………	3個
長ネギ……………	15センチ	パクチー…………	1株	牛乳……………	大さじ2
生姜……………	小さじ1	プチトマト…………	8個	マヨネーズ	大さじ1



作り方

- (1) 研いだお米に鶏ガラスープの素、にんにく、生姜を入れてよく混ぜる。
- (2) フライパンに油をひき、鶏胸肉を皮めから焼く。
- (3) お米の上に、(2)とネギの青い部分を入れ炊飯器のスイッチを入れる。
- (4) 長ネギ、生姜、醤油、オイスターソース、砂糖を混ぜてタレを作っておく。
- (5) 乾燥わかめを水で戻しておく。
- (6) 玉ねぎを薄く切り水にさらす。
- (7) パクチーは一口大に切る。
- (8) プチトマトを半分に切る。
- (9) わかめ、玉ねぎ、パクチー、トマトとごま油、しお、酢を混ぜてパクチーサラダを完成させる。
- (10) フライパンに油をひき、卵と牛乳、マヨネーズを混ぜ卵焼きを焼く。
- (11) 炊き上がったごはんから、ネギの青い部分を取り除き、ご飯を盛り付ける。そぎ切りした肉を乗せ、(4)のソースをかける。
- (12) ご飯の右上にパクチーのサラダを乗せ、左に卵焼きを乗せ完成。

審査員コメント

タイのソウルフードであるカオマンガイ風の調味は、お弁当のマンネリ化を解消してくれるアイデアでした。炊飯器で調理できるのもいいですね。鶏肉にフォークで穴を開けたり、調味料に漬け込む時間を長くしたりなど下処理のひとつ手間を工夫すると、ふっくらと仕上がりに鶏肉のうま味をさらに引き出したかもしれません。



「ロールフレンチトースト」

キムラ マサト
木村 真聡 (瑞浪高等学校)



特徴 ロールフレンチトーストの中に、クリームチーズなどが入っていて、フルーツの甘みを引き出すためにクリームチーズを入れています。



材料：4人分

たまご……………	3個	クリームチーズ…………	75g
食パン(6枚切り)…	6枚	バター……………	30g
牛乳……………	50ml	砂糖……………	6g
シナモン……………	適量	グラニュー糖……………	25g
バニラエッセンス…	適量	はちみつ……………	適量
バナナ……………	60g	粉糖……………	適量



作り方

- (1) たまごを3個溶き、砂糖、牛乳、シナモン、バニラエッセンスを入れて混ぜる。
- (2) パンを麺棒で平たくし、パンの耳を切る。
- (3) 湯せんで溶かしバターを作る。
- (4) パンの耳を天板に並べ、溶かしバターを塗り、グラニュー糖を振りかける。
- (5) 200℃に予熱したオーブンで10分焼く。
- (6) バナナを半月切りにする。
- (7) パンの下側にクリームチーズとバナナをのせて巻く。
- (8) (1)で作った卵液につける。
- (9) それを6枚作り、バターをひいたフライパンで、表面に焼き色がつくまで焼く。
- (10) 半分に切って盛り付け皿にのせる。
- (11) はちみつをかけ、粉糖をふりかける。
- (12) 完成

審査員コメント

ちょっと変わったフレンチトーストですね。クリームチーズが入っていたのもポイントでした。じっくり丁寧に焼き上げていたのもよかったです。

「白桃バターの 幸せパウンド」

イザワ マユ
伊澤 真優 (恵那農業高等学校)



特徴

白桃をふんだんに使ったケーキで、出来立ての温かい状態ではしっかりとホクホクな食感を味わえ、冷やした状態ではバターの風味と白桃のサクサク感を味わえます。ホットケーキミックスを使うことで誰でも簡単にできます。



材料：4人分

バター	30g	みかんジャム	
卵	1個	(恵那農業高校製品)	40g
牛乳	50g	水	60g
砂糖	30g	砂糖(ジャムソース用)	12g
ホットケーキミックス	150g	粉砂糖	少々
白桃(缶詰)	80g		



作り方

- (1) バターを電子レンジで600w、30秒加熱。
- (2) ボウルに卵、牛乳、砂糖を入れてよく混ぜる。
- (3) ホットケーキミックスを入れてさらに混ぜる。
- (4) (1)で溶かしたバターを加え混ぜる。
- (5) オープンシートを敷いた型に生地と細かく切った白桃を流し入れる。
- (6) 薄く切った白桃を上にならべ180℃35分焼く。
— 焼いている間に —
- (7) 鍋にジャム、水、砂糖を入れ弱火で煮詰める。
- (8) 皿に型をつくったパラフィン紙を敷き、粉砂糖をふっておく。パラフィン紙を外す。
- (9) 焼き上がったケーキを皿の上ののせ、ジャムソースをかける。



審査員コメント

しっとり感とサクサク感があっておいしいパウンドになっていました。ホットケーキミックスを使って、手軽に作れるレシピです。恵那農業高校製のジャムもポイントですね。