

# 横須賀高校家庭コース 3年生 創作レシピ! ~コンテスト入賞作品~


高校生うなぎ料理コンテスト 「準優勝」受賞!

レシピ名		さつまいもと鰻ボーンのスティックパイ	
こだわり			
PR ポイントは鰻ボーンとさつまいものコラボです。どんな味がするのか想像しながら、鰻ボーンとパイのサクッと食感を感じながら食べてみてほしいです。さつまいもの味が強いかなと思うので、鰻ボーンの塩味を多めに入れて作りました。塩気とさつまいもを感じてほしいです。鰻の骨が苦手な人でもさつまいも、パイと一緒にしちゃえば鰻の骨の存在が薄れて苦手克服に繋がったらと思いました。			
レシピ			
材料			
材料名	分量		
さつまいも小	1本		
パイシート(市販)	2枚		
上白糖	大さじ2と½		
バター	15g		
牛乳	30mL		
黒ごま	適量		
鰻ボーン	1/2袋		
卵	1個		
作り方			
<p>①さつまいもの皮をむき、1cm程の角切りに切る。5分さらす。</p> <p>②水を出し耐熱皿にのせ、ふんわりとラップをかけて、500wのレンジで4~5分加熱する。</p> <p>③柔らかくなったさつまいもをマッシュする。ある程度マッシュできたら、熱いうちに砂糖とバターを入れ混ぜ合わせる。</p> <p>④牛乳を数回に分けながら加え、なめらかなペーストにする。</p> <p>⑤解凍しておいたパイシート2枚に打ち粉をし、麺棒で2倍の面積になるように伸ばしていく。</p> <p>⑥パイ生地の上にさつまいもペーストを広げる。その上に鰻ボーンを適量のせます。1cm程度に折ってのせる。</p> <p>⑦もう一枚のパイ生地で挟む。</p> <p>⑧1cm幅の短冊のようなスティック状にカットする。</p> <p>⑨カットした生地を数回ひねり、形を整えたら、クッキングシートを敷いた天板に並べる。</p> <p>⑩好みの味付けに黒ゴマをトッピングする。</p> <p>⑪200度に予熱したオーブンで15~20分焼いたら出来上がり!</p>			

高校生うなぎ料理コンテスト 「優勝」受賞!

レシピ名	中華風子メロン弁当	
こだわり	<p>子メロンは掛川市の小中学校では給食で食べられていますが、学校以外では食べるどころか子メロンを使った料理を見たことがありませんでした。しかし、子メロンは和え物や漬物だけでなく、炒めものなど様々な料理に使えて、とても美味しくたくさんの可能性を秘めています。子メロンを広めたいと思いこのお弁当を考えました。</p> <p>春巻きには子メロン、人参、椎茸は細切りにして炒めた物を入れました。子メロンの黄緑、人参のオレンジ、椎茸に茶色によって彩りを良くしました。細切りにすることで、食べやすくなると考えました。具材を炒める際には、色が綺麗になるよう時間に注意しました。</p> <p>卵焼きは甘く仕上げるために鰻の蒲焼のタレと砂糖を使い作りしました。鰻を食べる際にタレが余ってしまうと思います。タレを活用して「もう一品作れたら」と思い、考えたレシピです。他のおかずがしょっぱいので、合わせられるように甘く作りしました。</p>	
レシピ		
材料		
材料名	分量	 <p style="text-align: center;">作り方</p> <p><b>【春巻き】</b>          ①春巻きの作り方 子メロン、人参、椎茸、を千切りする。          ②フライパンにごま油と、切った食材を加えて1分ほど炒める。          ③続けてひき肉をほぐしながら炒め合わせる。そこに塩胡椒で味付けをする。          ④しんなりしてきたら、水溶性片栗粉を加えて、トロミ付けをする。          ⑤中身の具材ができたら、皮に具材をのせて巻く          ⑥170℃程度の油で色がつくまで揚げる</p> <p><b>【卵焼き】</b>          ①ボールに卵を割って溶く。          ②うなぎのタレと、砂糖を入れる          ③卵焼き用フライパンに油をいれ、薄く広げる。          ④3分の1流し入れて巻いていく。卵液がなくなるまで続ける。</p> <p><b>【子メロンともやしのナムル】</b>          ①もやしと、こめろんは、千切りに切る。          ②ボールに水と、野菜を入れて600Wで30秒加熱する          ③ボールにごま油、醤油白ごまを加えて混ぜて、タレを作る。          ④加熱した材料にタレを加えて、混ぜ合わせて完成。</p>
【春巻き】		
小メロン	1/3 個	
人参	1/5 本	
ひき肉	10g	
しいたけ	1/2 個	
春巻きの皮	1 枚	
鶏ガラの素	少々	
醤油	小さじ1	
塩、胡椒	少々	
生姜	少々	
片栗粉	小さじ1	
水	小さじ2	
【卵焼き】		
卵	1 個	
サラダ油	適量	
砂糖	小さじ1	
うなぎのタレ	大さじ2	
【ナムル】		
鶏ガラの素	小さじ 1/2	
豆もやし	30g	
白すりごま	適量	
ごま油	小さじ 1/2	
醤油	小さじ2	
子メロン	1/3 個	

高校生対抗レシピコンテスト鉄板焼き甲子園 最終選考会出場!

レシピ名	ナシゴレン風 焼き飯 🍛 ~お茶の香りを添えて🍵~		
こだわり			
<p>ナシゴレンを地元の食材で表現したところがアピールポイントです。ナシゴレンはインドネシアの料理です。インディカ米が食されているので、ナシゴレンでも香り米で作られます。そこでほうじ茶で炊いた茶飯を使っています。また、甘辛いソースは地元の醤油と砂糖、鷹の爪で再現しました。本来のナシゴレンはえびが入っているのが多くアレルギーのある方は食べられませんが私たちの作るのにはエビの代わりにちりめんを入れたため、どなたでも食べられると思います。盛り付けをするときにはお茶の葉を油で揚げたものやミニトマト、きゅうりもあるため見栄えもよくするというところにもこだわりました。お茶の葉が手に入らない時には葉ネギを炒めて添えてもいいです。さらに、上にのせる目玉焼きは焼くときに少量の水を入れることにより、蒸気で蒸して食べたときにトロトロになるような半熟の目玉焼きを作りました。そして、なるべく早く作るようにしてご飯やちりめんなどが固くなって美味しさが半減しないようにしました。</p>			
レシピ			
材料			
材料名			分量
米			1 合
牛豚合びき			100g
にんじん			1 本の 3/1
ちりめん			20g
にんにく			1 片
鷹の爪			1 本の 1/2
栄醤油(掛川の醤油)			小さじ 4
砂糖			小さじ 2
お茶の葉	適量		
ほうじ茶	10g		
オイスターソース	小さじ 2/1		
ごま油	小さじ 1		
ミニトマト	2 コ		
きゅうり	0.5 本		
卵	2 個		
作り方			
<p>①ほうじ茶を淹れ、水の代わりにほうじ茶で炊飯する。</p> <p>② にんにくをみじん切りにする</p> <p>③ ボールに(醤油、砂糖、オイスターソース)を入れ、混ぜ合わせる</p> <p>④フライパンにごま油を引いて、中火で熱し、にんにく、鷹の爪、ちりめんを入れ、弱火で炒める</p> <p>⑤香りが立ってきたら、豚ひき肉を加え炒める。</p> <p>⑥豚ひき肉の色が変わったら茶飯を加える。中火で牛豚合いびき肉に火が通るまで炒める</p> <p>⑦③を流し入れ、中火で炒め全体に味が馴染んだら火から下ろす</p> <p>⑧ミニトマトは半分に、キュウリは斜め薄切りにする</p> <p>⑨フライパンにごま油を入れて、中火で熱し、卵を焼く</p> <p>⑩お茶の葉を 170℃くらいの油でさっと素揚げする</p> <p>⑪⑦を皿に盛り、野菜や卵焼き、茶葉をトッピングして完成!</p>			

ジーニアス農業遺産コンテスト 「世界が注目するで賞」受賞!

レシピ名	ちゃちゃチュロス		
こだわり			
<p>お茶を食べることができるグルテンフリーなお菓子を作ろうと思いました。私たちの考えたチュロスは水の代わりにお茶を使用しています。また、捨ててしまう茶殻を細かく刻んで生地に練りこんでいます。また、粉末にした茶葉を砂糖に加えまぶしています。茶殻とお茶を入れて作っているので、お茶の風味を感じやすいです。茶殻はそのままで食べると苦みがありますが、チュロスには砂糖をまぶしているのにおいしく食べられます。農業遺産ということ知りませんでした。せっかくコラボ食品を考えるなら、地域の魅力を伝えることができるものを作りたいと思い「ちゃちゃチュロス」を考えました。またペットボトル飲料で簡単にお茶を飲むことができるので、茶葉からお茶を淹れることが少なくなっています。そこでお茶の風味や茶葉の色などを感じられるお菓子を作りたいと思いました。「お茶」といえば「飲む」というイメージが強いのので、「食べる」ことができたなら興味を持ってもらえると思いました。私たちの考えたチュロスなら、ゴミになってしまう茶殻も有効活用できるので広めていきたいと思いました。</p>			
レシピ			
材料			
材料名			分量
牛乳			80g
お茶			80g
バター			20g
塩			ひとつまみ
米粉			100g
卵			50g
煎茶粉末 生地			10g
煎茶粉末 まぶす			10g
茶殻			20g
揚げ油	適量		
グラニュー糖	適量		
作り方			
<p>② 鍋に水、お茶、バター、塩を入れて火にかけます。沸騰したら弱火にし、しっかり煮溶かす</p> <p>③ ②に米粉を加え、生地がまとまるまでへらで混ぜる</p> <p>④ ③をボウルに移して卵、煎茶粉末、茶殻を加え、生地がまとまるまでしっかり混ぜる</p> <p>⑤ ④の生地を絞り袋に入れ、クッキングシートの上に15センチ程度に絞り出す。これを生地がなくなるまで繰り返す。</p> <p>⑥ フライパンに油を入れ、170度まで温める。⑤で手でそっと持ち上げて油の中に落とし、表面カリッとなるまで2~3分揚げる。</p> <p>⑦ グラニュー糖と煎茶粉末を混ぜる</p> <p>⑦ 熱いうちに①の袋に入れ、煎茶粉末入りシュガーをまぶして完成</p>			