

2024
優勝

北海道広尾高等学校 (チーム名:凜桃晴竜丸) トバコブ全力かけ揚げまぶし



アイデアポイント①

味や見た目をひきたてる工夫

鮭トバのピンクと、枝豆の緑、昆布の黒がキレイに見えるように衣があまり厚くならないようにしました。素材の味がいいので、味付けはシンプルにし、素材の持っているうま味を十分に楽しめるようにしました。

アイデアポイント②

食べやすさや作りやすさの工夫

かき揚げは、口に入れたときに違和感を感じず、且一つ一つひとつの味がしっかりと引き立って、まとまりが感じられるよう、具材の大きさを小さめに切るよう工夫しています。

レシピが誕生したきっかけ

広尾の海の幸と十勝の野菜を合わせて、どの世代でもさっぱり食べられるかき揚げ丼を作りたいと思いこのメニューを考えました。かき揚げに合わせるご飯にはガリと大葉を刻んで入れることでさっぱりと食べられるように仕上げました。最初は塩で、後半は最強トバコブ出汁をかけて、山わさびなどで味変しながら楽しんでもらいたいです。

使用する十勝産食材

鮭トバ、昆布、ユリ根、枝豆、玉ねぎ、ごぼう、大葉、山わさび、卵、塩

普段は私たちも珍味としてしか食べる機会のない鮭トバを料理に使えないかと思い考えました。昆布と合わせて出汁をとるとビックリ!とんでもないうま味の強い出汁になりました。出汁をとって柔らかくなった昆布と鮭トバを具材として余すことなく使用し、さらに甘い幕別町忠類のユリ根と中札内村の枝豆、芽室町の香りの強いごぼうを合わせて贅沢なかき揚げにしました。

◆材料(4人分)

【トバコブ出汁】

昆布…20cm / 鮭トバ…55g/水…800ml / 薄口しょうゆ…大さじ1と1/3
酒…大さじ1 / みりん…大さじ1

【かき揚げ】

ユリ根…中1個 / 枝豆(冷凍)…100g / 玉ねぎ…1/2個 / ごぼう…1/2本
水…100ml / 卵…1個 / 薄力粉…70g / 片栗粉…30g / 揚げ油…適量
出汁を取った昆布、鮭トバ

【ご飯用】 ご飯…600g / 大葉…6枚 / ガリ…30g

【薬味用】 山わさび…30g / 小ネギ…1本 / 塩…適量(十勝の塩)

作り方

1.トバコブ出汁を取る

- ①水に昆布と鮭トバを入れて30分ほど置く。
- ②火にかけ沸騰直前で昆布を取り出す。
- ③沸騰後弱火にして、鮭トバが柔らかくなったら火を止めて取り出す。※アクは適宜すくう。

2.食材を切る、下準備する

- ① ご飯用の、大葉はみじん切り、ガリは食感が残るくらい大きめの粗みじん切り。
- ② かき揚げ用の、ごぼうは洗って皮をむいて、ささがきにして水にさらしておく。玉ねぎは皮をむいて薄切り、ユリ根は1枚ずつはがして洗って、2cm程度に切りそろえる。トバコブ出汁をとった昆布は千切りにする。鮭トバは斜め薄切りにする。枝豆(冷凍)は解凍し、豆を取り出しておく。
- ③ 薬味用の、山わさびは皮をむいてすりおろす。小ネギは小口切りにしておく。

3.かき揚げを揚げる

- ① ボウルに、卵を割りほぐし、水と合わせておく。
- ② ①に薄力粉と片栗粉を入れ、だまにならないように混ぜる。
- ③ ②に具材(ユリ根、枝豆、玉ねぎ、ごぼう、出汁を取った昆布・鮭トバ)を全部入れて衣とよく絡める。
- ④ 鍋に油を熱し、170℃くらいになったら、具材を4等分して、お玉ですくい、滑らせるように油の中に入れる。丸くなるように寄せながら揚げ、上下を返してカラツとなるまで揚げる。

4.混ぜご飯を作る。トバコブ出汁を仕上げる

- ① ボウルに温かいご飯を入れ、大葉とガリを加えて混ぜ合わせる。
- ② トバコブ出汁を温めて、薄口しょうゆ、酒、みりんて味を調える。

5.盛り付け・仕上げ

- ① 器に混ぜご飯を盛り、その上にかき揚げを乗せる。
- ② トバコブ出汁は別の器によそっておく。
- ③ 薬味も小皿に盛り付けて完成。

2024
準優勝

山形県山辺高等学校 (チーム名:JAK チーム)

十勝ピエロギ～大地の恵みとともに～



アイデアポイント①

味や見た目をひきたてる工夫

ピエロギの中身が薄いめの味つけになっているので牛乳を使い、味がまろやかになるように工夫しました。アスパラガスやマッシュルームを使用し、色が鮮やかになるよう工夫しました。

アイデアポイント②

食べやすさや作りやすさの工夫

じゃがいもやスイートコーンの加熱に電子レンジを使用しました。本来、ピエロギにはダンプリングと言う生地を使用しますが、家庭でも作りやすいよう、餃子の皮で代用しました。

レシピが誕生したきっかけ

十勝産食材を活かせるよう、北海道に似た気候の国を調べたところポーランドがあり、代表的なポーランド料理のピエロギに使用されている食材を十勝産食材にしたら美味しそうだと思います。

使用する十勝産食材

じゃがいも、スイートコーン

ピエロギに使用されていて、親味性が高いと感じました。

◆材料(4人分)

玉ねぎ・・・1個 / じゃがいも・・・200g / 生のスイートコーン・・・1本(実40g)
鮭の切り身・・・40g / スライスチーズ・・・4枚 / アスパラガス・・・8本 /
マッシュルーム・・・100g / 小麦粉・・・大さじ2 / バター・・・大さじ4 /
牛乳・・・300cc / 餃子の皮・・・28枚 / 塩・・・適量 / こしょう・・・適量

作り方

- ① 玉ねぎは薄くスライスしてバター(大さじ2)でしんなりするまで炒める。
- ② じゃがいもは一口大に切り600wで3分加熱。
- ③ 生のスイートコーン1本を600wで4分加熱し、包丁で実をそぐ。
- ④ 鮭の切り身を200℃のオーブンで10分焼いて、身をほぐす。
- ⑤ ②のじゃがいもを裏ごしし、そこに、①と③と④のほか、手でちぎったスライスチーズを加え混ぜ、塩・こしょうで味をつける。
- ⑥ フライパンにバター(大さじ2)を熱し、5mm程度の斜め切りにカットしたアスパラガスと、5mm程度にカットしたマッシュルームを炒める。
火が通ったら、小麦粉をふるいかけ少し加熱する。
- ⑦ ⑥を弱火にかけたまま牛乳を足していき、とろみがついたら塩・こしょうで味をつける。
- ⑧ ⑤を餃子の皮でつつみ、沸騰したお湯で20秒ほど茹でる。
- ⑨ ⑦と⑧をからませ、盛り付けして完成。

2024
奨励賞

東京都立赤羽北桜高等学校

そば寿司とんとん



アイデアポイント①

味や見た目をひきたてる工夫

中心の具材はアスパラガス、赤パプリカ、玉子焼きの緑・赤・黄で見た目の色合いを鮮やかに見せました。

また、そばを並べた後、きつく巻くことで断面がきれいになるよう工夫しました。

アイデアポイント②

食べやすさや作りやすさの工夫

アスパラガスと赤パプリカを下ゆですることで、噛みやすくなるようにしました。豚肉に薄力粉をまぶすことで、切ったり、食べたりするときに、すぐはがれてしまわないようにしました。

レシピが誕生したきっかけ

夏さっぱりと食べることができ、栄養価も高いレシピを考えていた際、十勝の豚肉とそばを組み合わせることで、十勝の郷土料理を新しい形で継承でき、且つ、夏の暑さにも負けないおいしくて元気になる料理が作れると考えました。

使用する十勝産食材

そば、豚肉、アスパラガス

そばは十勝の主要農作物の一つで栄養満点なので今回の料理にぴったりだと思いました。また、十勝のアスパラガスは寒暖差により甘みが強いと知り、美味しくて彩りの良いアスパラガスをぜひ使い、広めたいと思いました。

◆材料(4人分)

そば・・・90g / 豚バラ肉 薄切り・・・300g / アスパラガス・・・2本
赤パプリカ・・・1/8個 / 薄力粉・・・30g / 海苔・・・1枚 / みょうが・・・1個
ガリ・・・10g / 青しそ・・・2枚

【A】

卵・・・1個 / みりん・・・大さじ1 / 砂糖・・・大さじ1
水・・・大さじ1 / 塩・・・少々 / こしょう・・・少々 / 油・・・大さじ2

【B】

しょうゆ・・・40g / 砂糖・・・大さじ2 / みりん・・・大さじ2 / 酒・・・大さじ2
水・・・100ml

作り方

🔗 アイデアポイント・アピールポイント

- ① 湯に塩を入れ、そばをゆでる。
- ② 赤パプリカを1cm幅に切り、アスパラガスと共にそばと一緒に下ゆでする
🔗 そばと一緒に野菜を茹でて時短!パプリカはさっとね。
- ③ Aの材料をすべて混ぜ、玉子焼きを作る。
- ④ みょうが、ガリ、青しそを千切りにする。
- ⑤ 巻き簾に海苔を置き、そば、玉子焼き、アスパラガス、パプリカを置いて巻く。
🔗 具は中心になるようキツく巻く。
- ⑥ ⑤に豚バラ肉を巻きつけ、薄力粉をまぶす。
- ⑦ フライパンに油を引き、⑥を入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑧ 最後に混ぜ合わせたBを⑦に加えてからめたら、輪切りに切り、盛り付けて完成。
🔗 甘辛なソースで豚丼らしさを。

2024
審査員
特別賞

北海道清水高等学校

第3の焼きそば さっぱり たこ焼きそば



アイデアポイント①

味や見た目をひきたてる工夫

味では普段あまり馴染みの無いタイ風の酸味と甘じょっぱさを味のバランスを重視して、パッタイ風のタレを考えました。人参やズッキーニなどの食感を考え切り揃え、素材の魅力を残せるように炒めます。タコに下味をつけて、旨味と食感を引き出すようにしています。てん菜糖蜜「とか蜜」を使用することで、特有の色と香りにより、食欲をそそるものになっています。

アイデアポイント②

食べやすさや作りやすさの工夫

どこでも購入できる市販の焼きそば(3袋入り)を用いて、食材を切り揃え、フライパン一つで手軽に作る事ができる手順を考えました。

レシピが誕生したきっかけ

家族が好きなお昼ごはんのメニューで第4位の焼きそばで定番の「ソース焼きそば」、「塩焼きそば」の味の他に、第3の味の焼きそばとして、冷蔵庫にある材料で手早くできる焼きそばとして、「パッタイ風」の味に十勝港で水揚げされる「タコ」の旨味と魅力を工夫して使用したいと考えました。

使用する十勝産食材

タコ、とか蜜(てん菜糖蜜)、ズッキーニ

十勝の海産物のうち年間700トンが水揚げされる「タコ」の新しい味との出会いを、十勝の新鮮野菜と合わせた焼きそばです。タコは噛み切れないことが特徴であり、子供から好まれません。しかし、この焼きそばに含まれるタコはスライスすることにより、食べやすくなり、タコへの印象をかえることができると思います。また、ズッキーニは1つの株から食べきれないほどの実がなります。しかし、消費の方法に困るため、このレシピにより需要の手助けになればと考えました。

◆材料(4人分)

市販の焼きそば麺・・・3袋 / 茹でたこ・・・1本(あし) / もやし・・・200g
にら・・・1束 / 人参・・・1/2本 / ズッキーニ・・・100g / 卵・・・4個
サクラエビ・・・小さじ4 / えのき・・・60g / 塩・・・適量

【調味料A】

ナンプラー・・・大さじ2 1/3 / オイスターソース・・・小さじ2 1/2
トマトケチャップ・・・小さじ2 1/2 / お酢・・・大さじ5 / とか蜜・・・大さじ1 1/3

作り方

- ① 人参を細く短冊切りにする。
- ② もやしのひげを取る。
- ③ にらを3cm幅に切る。
- ④ ズッキーニを5mmの細切りにする。
- ⑤ えのきの石づきを切り、食べやすい太さにちぎる。
- ⑥ 【調味料A】を混ぜ合わせる。
- ⑦ 茹でたこを3mm幅にスライスし、半分を小さじ2杯の⑥と和える。
- ⑧ 卵を溶き、塩をひとつまみとサクラエビを加える。
- ⑨ 麺をレンジで40秒温める。
- ⑩ 熱したフライパンに油をひき、⑧の卵液を流し、底面が固まり始めたらお皿に移す。
- ⑪ フライパンに油を薄くひき、人参を少し炒める。(しんなりするまで)
- ⑫ ⑪に麺を加え、⑥の調味料を半分加え、麺にからませる。
- ⑬ ⑫に和えていないもやし、にら、ズッキーニ、えのき、残り半分のたこを加える。
- ⑭ ⑬に残りの⑥の調味料を加え、素早く混ぜ合わせる。
- ⑮ ⑭に、⑩の移していた卵をスクランブルエッグのように崩し、混ぜ合わせる。
- ⑯ ⑮をお皿に盛り付け、最後に和えていたタコをのせたら完成。

2024
審査員
特別賞

東京学館船橋高等学校

かけて食べる!小豆パスタ



アイデアポイント① 味や見た目をひきたてる工夫

食べる直前に小豆クリームソースをかけて楽しめるパスタです。

ソースには、小豆とトマトの相性を生かすために、ケチャップで味付けをしています。

彩りで、十勝食材の鮭とアスパラを使いました。

鮭は蒸し焼きにすることで、ふっくらと仕上げることができます。

アイデアポイント② 食べやすさや作りやすさの工夫

小豆をそのまま入れると食べづらくなるため、小豆クリームソースにしました。

家庭で簡単に作れるように、パスタをレンジで調理できるようにしました。2人前ずつ温めることで、麺の固さのバラつきもなくなりました。

レシピが誕生したきっかけ

十勝といえば初めに牛乳や小豆が思い浮かび、それらを使った料理を考えました。

使用する十勝産食材

ゆで小豆、牛乳

十勝といえばという食材で牛乳と小豆を選びました。小豆はあんこやお赤飯などでよく使われています。しかし、まだ世の中で他の料理に使われていないという現状もあります。そこで、小豆と何か新しいものと組み合わせた新しい料理ができないかと話し合い、パスタと合わせてみようという結論になりました。

◆材料(4人分)

ゆで小豆・・・160g / 牛乳・・・400ml / パスタ・・・400g

レモン・・・1個 / サラダ油・・・適量 / アスパラガス・・・5本

鮭の切り身・・・4切れ

にんにく・・・2かけ / オリーブオイル・・・120ml / ケチャップ・・・30ml

味の素少々 / パスタ用の塩水(水 1.6ℓ、塩 20g) / 白ワイン・・・適量

作り方

- ① にんにくは皮をむいてからみじん切りにし、レモンは4等分に切っておく。
- ② 鮭の切り身を半分に切り、分けておく。
- ③ アスパラガスのはかまを落とし、すじ取りをし、千切りにして160～170℃できっと素揚げをする。
- ④ フライパンにサラダ油を敷き、②の鮭の半分を焼く。
焼き色がついたら、白ワインを入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤ 小豆のクリームソースを作る。フライパンにゆで小豆を入れ、小豆をつぶしながら牛乳と合わせて火にかけて、ケチャップ、味の素を入れて味を調える。
- ⑥ 耐熱容器にパスタ200g(2人前)とパスタ用の塩水800mlを入れ、電子レンジ500wで5分30秒温める。残りのパスタ200g(2人前)も同様に行う。
ゆで汁320mlをとっておき、お湯を切る。
- ⑦ 鍋に、オリーブオイルとにんにくを入れて香りを出し、残りの鮭を入れて揚げ焼きにした後ほぐし、⑥のゆで汁320mlを入れて乳化させる。
- ⑧ パスタ(4人前)を⑦と和えて、皿に盛り付ける。
- ⑨ ④の鮭、素揚げしたアスパラガス、切ったレモンをパスタに盛り付ける。