「地産地消」簡単料理レシピコンテスト 入賞作品集 (第7回~第12回)

第7回テーマ:白山鍋料理

第7回 ■最優秀賞「白山たっぷり 酒粕くるみ鍋」徳田 幸子 さん

	白山たっぷり 酒粕くるみ鍋				
材料(4	人分)	作り方			
★白山堅豆腐	500 g	① 鶏肉は一口大に切り、堅豆腐・野菜は食べやすい大きさに切			
・鶏もも肉	1枚	る。			
★白菜	1/6個分				
★にんじん	1/2本	② くるみは砕いて(すりこ木で)、から炒りします。味噌と、酒かす			
★しいたけ	6枚	と、人肌くらいに温めた牛乳を加えながら混ぜ合わせる。			
★ほうれん草	1把				
・糸こんにゃく	1袋	③ 片栗粉と小麦粉を混ぜ合わせ、堅豆腐にまんべんなくまぶし、	N CONTRACTOR OF THE PARTY OF TH		
★白山菊酒の酒粕	100 g	多めの油をしいたフライパンで表面がカリッとするまで焼く。			
★白山味噌	大さじ3				
★白山くるみ	50 g	4 土鍋に水4~5カップを入れ、鶏肉と野菜を入れて煮ます。鶏			
★牛乳	1カップ	肉に火が通ったら②を加えて煮込み、③の堅豆腐も加える。			
★剣崎なんば	刻んだもの適量				
・片栗粉、小麦粉	各大さじ3	⑤ お好みで刻んだ剣崎なんばを少し振りかけて、いただきます。			
料理の説明					

白山の酒粕と味噌とくるみを使って、コクのある奥深い味の鍋になっています。堅豆腐を揚げ焼きにすることで、旨味をたくさん吸ってと ても美味しい鍋おかずに仕上がりました。 牛乳も入っているので、子供でも美味しく食べられます。

材料のうち★印は、地元産農林水産物を示しています。

第7回 ■優秀賞「キノコたっぷりぽかぽか鍋」山本 成美 さん

	キノコたっぷりぽかぽか鍋				
材料(4)	人分)	作り方			
・とり野菜みそ ・水 ★しょうが ★ゆず ★にんじん	1袋 400ml 1本 少々 1/4本	・しょうが→すりおろす。 ・ゆす→香り付けに使うため、おこし器ですりおろし器で皮をすりおろし、果汁をしぼる。 ・店はんし一花形にくり抜く。 ・ネギー斜め切りにする。 ・さつまいも一皮はそのままで輪切りにする。 ・なのこー水にさらしておく。 ・しいたけーかさの部分に切り込みをいれる。 ・型豆腐→一口大に切る ・鶏肉ー少し小さめに切る。 ① 材料の下準備をする。			
★ネギ ★白菜 ★さつまいも	1/4本	② 鍋にとり野菜みそ、水を入れ溶かして温める。			
★ しいたけ ★なめこ	4個 1パック	③ しょうが入れる。			
★エリンギ ★えのき	1/2本	④ 鶏肉、白菜、その他の野菜、キノコ、堅豆腐の順で入れ、フタをして加熱する。			
★堅豆腐 ・鶏肉	1/2丁 200g	⑤ 火が通ったら、ゆずを散らして完成。			
料理の説明					

それぞれで特徴のある食感を楽しめるように、秋の代表であるキノコをふんだんに使いました。

ゆずを使ったことで、香りも楽しめます。また、すりおろしたしょうがを中に入れることで、体の中から温まることができるのもこの 鍋のポイントです。

堅豆腐や県内発祥のとり野菜みそを使うことで、おなじみの地域性ある鍋に仕上げました。

		みそきりたんぽ鍋	
材料(4人分)		作り方	
・赤みそ	大さじ3	【きりたんぽ】	
・こうじみそ	大さじ3	① 温かくした白米を粒が残る程度につぶす。	
★白菜	5~6枚	② おにぎりをつくるように丸めていく。丸めた白米にぬらした割り箸を刺し	
★ネギ	1/2本	ながら、形を整えていく。	
★もやし	1/2袋	③ 全体の厚さを1~2cm程度にのばして、ぬらしたまな板の上で転がして	
★ごぼう	1/2本	形を整える。	
鶏もも	200 g	④ 焦げ目が付くまで、トースターかガス火で焼き、斜め半分にカットする。	
★堅豆腐	1/2丁	【鍋】	
・丸鶏ガラスープの素	10 g	① 鶏肉と野菜を適当な大きさに切り、ごぼうはささがき切りにする。	
• 水	1L	② 鍋に切った肉と鶏ガラス―プの素を入れ強火で煮込み、沸騰したら合	
(きりたんぽ)		わせみそを溶き入れる。	
★炊いた白米	250 g	③ ごぼう、堅豆腐、白菜の茎の部分の順番で入れ、中火で煮込む。	
• 水	少々	④ 火が通ってきたら残りの具材を入れ煮込み、火が通ってきたら、きりた	
· 塩	少々	んぽを入れる。	
		⑤ 火が通り次第、完成。	
		料理の説明	

ぜひ食べて味わってみて下さい。 材料のうち★印は、地元産農林水産物を示しています。

白山の米で作ったきりたんぽ、白山の野菜と堅豆腐の鍋です。 小さい子からお年寄りまで好きなみそを使い、優しい味に仕上げました。

第7回 ■優秀賞「酒かす入り小鯛と白菜のあったかクリーム鍋」

若田 沙希菜 さん、吉田 瑛介 さん、八田 雄基 さん

	酒かす入り小鯛と白菜のあったかクリーム鍋				
材料(4)	人分)	作り方			
★小鯛	2匹	① 土鍋に水と昆布を入れ、火にかける。]		
★白菜	1/4本				
★白ネギ	1本	② 小鯛を三枚におろし、軽く塩をしておく。			
・人参	1本		ALTERNATION OF THE PARTY OF THE		
・しめじ	1株	③ 白菜や白ネギ、しめじ、人参を切っておく。			
・昆布	小さめ1枚		100000		
・スープの素	1個	4 フライパンに、バターを溶かし、小麦粉を入れ牛乳でのばしてホワ			
・バター	30 g	イトソースを作る。			
・小麦粉	大さじ3				
・牛乳	60cc	⑤ 1が沸騰したら、小鯛をいれ、人参→白菜→しめじの順に入れる。	and the second of the second o		
・こしょう	少々				
• 塩	少々	⑥ ホワイトソースとスープの素、酒かすを入れる。			
• 水	400cc				
・酒かす	大さじ1	⑦ 牛乳とねぎをいれ、塩コショウで味を整える。			
		料理の説明			

- ・小鯛は、料理の種類が少なく、いいだしが出るのにもったいないと思っていた。今回は、比較的安価に手に入る小鯛を使用した。 ・白菜とクリームの相性が抜群で酒かすが味に深みを与えてくれた。 ・寒い冬に体が芯から温まる栄養満点の鍋である。

- ・白山市で生産される海産物と野菜と酒かすをコラボさせた。

材料のうち★印は、地元産農林水産物を示しています。

第7回 ■優秀賞「白餃子鍋」金谷 莉々佳 さん

白餃子鍋				
材料(4人:	分)	作り方		
・とりがらスマく ★白いの表 ★白いの表 ★空記では、 ★空記では、 ★空記では、 本のでは、 本のでは、 本のでは、 本のでは、 本のできるが、 本のできるが、 本のできるが、 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	大さい 1/2 1/2個 1 少々 1 5 0個 1 大 2 0個 1 大 2 0 9 0 0 9 0 g	 ① 鍋に900gの水と、とりがらスープの素を入れ沸騰するのを待つ。 ② 糸こんは水でさっと洗う。じゃがいもは4等分ほどに切る。堅豆腐は食べやすい大きさに切る。 ③ 玉ねぎはみじん切りにする。 ④ ひき肉をボウルに入れ、そこに3とキムチの素を入れて混ぜる。 ⑤ 4を餃子の皮で包む。 ⑥ 1が沸騰したら、2と5を入れて、塩コショウで調味する。 ⑦ じゃがいもに箸が通ったら、最後に白ごまをかけて完成。 		
料理の説明				

全体的にあっさりとした味わいの鍋で、素材の味が出ています。その中に、キムチ風味の餃子が入っているので、スープと餃子とがお互いに引き立て 合うことによってうま味が増し、おいしいです。また、チーズを入れたりしてお好みのトッピングをしてもおいしいです。

第8回 ■最優秀賞「白山米粉もっちりケーキ」徳田 幸子 さん

白山米粉もっちりケーキ 作り方 材料(4人分) ★米粉 1カップ ① 丸いもはすりおろし、くるみはフライパンで煎っておく。梨は1 センチ角に切る。 • 卵 2個 • 砂糖 70 g ② 米粉とベーキングパウダーを合わせ、砂糖と溶き卵と丸いも を混ぜ、溶かしバターを加え、梨をあわせる。 ・バター 60 g ・ベーキングパウダー 小さじ1/2 ③ 型もしくは天板にクッキングペーパーをしき、生地を流し入 れ、くるみを散らし、170度のオーブンで30~35分焼く。 ★白山丸いも 70 g ④ 切り分けて皿に盛り、泡だてた生クリームを添えてお好みで ★白山くるみ 70 g くろみつをかけていただく。 ★松任梨 1/2個 生クリーム、黒蜜 適量

料理の説明

もちもちっとした仕上がりの和風ケーキは、カリッと食感のクルミがアクセントになっています。 どこか懐かしくて優しい味のケーキです。

材料のうち★印は、地元産農林水産物を示しています。

第8回 ■優秀賞「ぶどうと栗のクラフティ」 荒木 寿美 さん

ぶどうと栗のクラフティ				
材料(4)	人分)	作り方		
・種なし巨峰	16粒	(準備)	1	
★むき栗	8個	あらかじめオーブンを250℃で温めておく。		
(1個を2つに切っておく)		・むき栗を(固めに)ゆでておく。		
★米粉	25 g	①生地を作る		
・グラニュー糖	45 g	1 米粉とグラニュー糖とバニラビーンズを混ぜる。		
・塩	1つまみ	2 全卵を加えよく混ぜ牛乳を少しずつ入れる。		
★全卵	1個	3 溶かしバターを加えよく混ぜる。		
・牛乳	125cc	②ゆでた栗とぶどうをココットに入れる。		
・無塩バター	7g(溶かしておく)	(1つのココットに巨峰を4粒、栗を2個分)		
・バニラビーンズ	少々	生地をよく混ぜて4等分に流し入れる。		
▶・粉糖	適量	③ 220℃のオーブンで軽く焼き色が着くまで20分~25分焼く。		
★ミント	(飾り用)	④ ミントを添えて粉糖をふる。		
料理の説明				

季節の地物の果物を米粉を使ったクレープの生地で焼き上げました。 焼きたての熱々にアイスクリームを乗せて食べても美味しいです。

材料のうち★印は、地元産農林水産物を示しています。

第8回 ■優秀賞「白山岩石餅3種」西 知美 さん

白山岩石餅3種			
材料(4人分)		作り方	
★米粉 ・くるみ	150cc 適量	① さつま芋は皮ごとスライスし、ひたる程度の水で煮てペースト状にする。	
★絹豆腐 ・ブラックココアパウダー	1丁(300g) 適量	② 耐熱皿で絹豆腐、米粉を混ぜ合わせラップし、40秒加熱し取り出し混ぜるを何回か繰り返し滑らかにする。	
★さつま芋	300 g	③ ①にクルミを入れ粗く砕き、②、はちみつを入れ混ぜ合わせる。	
▶・抹茶	適量	④ ③を一口大にスプーンで丸め、ブラックココア、きな粉、抹茶をそ	
★はちみつ	好みの量	れぞれまぶす。	
・きな粉	適量	⑤ 器に④を1/3等分にピラミッド型に盛り付ける。	
料理の説明			

米粉が少量だとマッシュポテト、多量だと団子になる。

覚えやすいように豆腐とさつま芋の重さを同じにし、米粉は豆腐の重さの半分の容量にする。

米粉の加熱時間とさつま芋の水の量を調整し生チョコのような滑らかな食感になるようにする。

第8回 ■優秀賞「白山米粉のほっこり どら焼き」 藤本 貴子 さん

	白山米粉のほっこり どら焼き			
材料(4人		作り方		
a)★白山米粉 ・さとう ・無調整豆乳	大さじ1.5 大さじ2 200ml	① クリームを作る。鍋にaを入れて泡立て器で混ぜてから加熱し、 沸騰したら木べらでとろみがつくまでかき混ぜ、冷ましておく。		
b)★白山米粉 ・重そう	160g 小さじ1	② ボウルに裏ごしした半固とうふ、さとう、みりん、くるみみそ、豆乳 を順に加えて混ぜる。	3 1 4 3 3	
★半固とうふ	100 g	③ ②にbを加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。		
●・無調整豆乳●・さとう	100ml 50 g	② フライパンを熱し、サラダ油をしきお玉で生地を流し、プツプツと 穴が開いてきたら裏返して再度焼く。		
・サラダ油 ・みりん	適量 大さじ2	⑤ 粗熱がとれたらクリームとあんころもちを挟む。		
★あんころもち ★くるみみそ ★季節の果物	適量 大さじ1 適量			
▼学即の未初 巡重 料理の説明				

白山市産食材をふんだんに使用した簡単に作れる「どら焼き」です。

和のような洋のような、誰にでも親しんでもらえる味に仕上がっています。 米粉はもちろん、卵の代わりに半固とうふを使用、牛乳や生クリーの代わりに豆乳を使い、アレルギーの方でも楽しめるどら焼き

にしました。 あえて「あんころもち」を中にしのばせ白山市らしさのポイントにしました。食べたらほっこり。

白山市産のおいしい果物とともに味わって頂きたいスイーツです。

材料のうち★印は、地元産農林水産物を示しています。

第8回 ■優秀賞「クレープ 美~ナスのかくれんぼ」 水谷 千代子 さん

	クレープ 美〜ナスのかくれんぼ			
材料(4)	人分)	作り方		
・砂糖 ・赤ワイン	1ケ(70g) 大さじ1・1/2 50ml 少々	(準備) ※茄子:皮むいて5mm角 水に浸しアク抜きする。 ※リンゴ:皮むいて5mm角 塩水に浸す。 ※サツマ芋:皮むいて5mm角 水に浸す。		
★サツマ芋 ・水又は白ワイン ・砂糖	1/2カップ	① A、B別々の鍋で煮て、粗熱除く。 ② クリームチーズにはちみつ、半固とうふをまぜ合わせる。		
★米粉 (クレープ生地用) (米粉団子用)	少々 1・1/2カップ 3/4カップ 1/4丁	③ 米粉団子作り(1cm丸める)ゆでる。 (一口メモ) 粉に、好みで砂糖を加え団子を作り、きな粉をまぶしてコンポートの 煮汁を加え団子を作ってもおいしいよ。		
・卵 ・牛乳 ・砂糖 ・クリームチーズ	(市販品)1/2カップ 1・1/2ケ 適量 小さじ1・1/2 大さじ2	④ クレープ生地作る 米粉にホイップクリーム、卵、牛乳、砂糖を加え とろみを付ける。 ※ホイップクリームは最後にサックリと合わせる。⑤ クレープにクリームチーズぬりコンポート、団子をトッピングする。		
	1カップ 1/4丁	料理の説明		
		インティンのでは		

短い時間で作る為クレープ生地に卵白のホイップを使わず、市販品を使用、作り置きの出来る、野菜コンポートを具に特に、茄子の赤ワイ ンで作ったコンポートはビックリする食感とおいしさです。

筆9回 一般の部 ■最優季賞 「白山絶品ギョウザ」 藤木 貴子 さん

男9四 一般の	司》■取物	愛秀貞 「日田祀品ヤゴノザ」 膝本 貝丁 さん			
	白山絶品ギョウザ				
材料(4人	分)	作り方			
★白山山山 (本)	200g 100g 1/2本 1袋 じ1 (水 か さ じ 1 (水 か さ で) で 1 (水 か さ で) で 1 (水 か)	 ① 白菜漬けはみじん切りにして水気をしぼる。ねぎはみじん切りにする。 ② ボウルに①を入れ、堅豆腐をくずしながら加え、Aを入れてよく混ぜる。 ③ ぎょうざの皮に②の具をのせて包む。 ④ フライパンに多めの油を入れて熱し、③を揚げ焼きにする。 ⑤ たれを作る。ボウルにBを入れ、キュウリとトマトは角切りにし、梨はすりおろして加え、混ぜ合わせる。 ⑥ ぎょうざとたれを盛り合わせて出来上がり。食べる際に⑤のたれをかけ、お好みで剣崎なんば味噌を添える。 			
1106	1000	料理の説明	<u> </u>		

白山市で生産された農林水産物は安心、安全、栄養満点でまさに絶品そのもの!「畑の肉」とも言われる低カロリーで栄養豊富な豆腐を肉のかわりに使 い、豆腐が淡白な分、味がしっかりついた白菜漬けを組合わせました。肉なしでも満足感が得られます。梨のすりおろしをアクセントに入れた、野菜たっ ぷりのたれと共に味わってもらいたい白山市産食材をふんだんに使った絶品ぎょうざです。

材料のうち★印は、地元産農林水産物を示しています。

第9回 一般の部 ■優秀賞「ライス餃子カツ」水谷 千代子 さん

	ライス餃子カツ			
材料(4人分))	作り方		
★千代の里	1. 5カップ			
★大根 (大根葉あれば適量)	60g	① 米を洗い、ねぎ以外の食材をみじん切りにし、丸ごとのトマトと剣崎なんば味噌		
★白山ねぎ	30g	を加えて炊く。トマトをくずしながらねぎを混ぜ込み、好みの大きさで一口大のお		
★にんじん	30g	にぎりを作る。	Nothern all the	
★うす揚げ	15g			
★きのこ		② ぎょうざの皮で①を包む。1個につき2枚使用する。		
(舞茸又はきくらげとしいたけ) 乾	もどしたもの30g			
★剣崎なんば味噌	30g	③ ②に水溶き小麦粉、パン粉を付け油でカリッと揚げる。		
・豚ひき肉	50g			
★まっとうトマト	中1	④ 更においしく味わうために、マヨネーズと剣崎なんば粉末をトッピングして出来		
・ぎょうざの皮	30枚~	上がり。		
・小麦粉	適量			
・パン粉	適量			
・サラダ油	適量			
・マヨネーズ	適量			
・剣崎なんば粉末	適量	WA 788 C EAL O.D.		

料理の説明

いつでも手に入る食材を使い、ライスコロッケのイメージでぎょうざとごはんを一度に味わえます。 剣崎なんば味噌の味がポイントです。炊き込みご飯の方がにぎりやすいですが、炒飯でもできます。急ぎの時には、食材を炒めて味噌で味付けをして混ぜ ご飯にしてもおいしいです。 冷凍もでき、便利に使えます。

材料のうち★印は、地元産農林水産物を示しています。

第9回 一般の部 ■優秀賞「ジューシー梨ギョーザピリ辛味噌ダレ」松田 かつ子 さん

		ジューシー梨ギョーザ ピリ辛味噌ダレ	
材料(4人	(分)	作り方	
材料 (4人) ★松任製 ★白山ねぎ ★・おひさ二 ・生姜。うざの皮(大判) ・塩酒 ・片しよう) ★ たれ) ★ しょうゆ ・酢	1/2個	作り方 ① キャベツ、ねぎ、ニンニク、生姜をみじん切りにする。梨は7mm角に切る。 ② 豚ひき肉を練り、調味料を加えてさらにしっかり練る。 ③ ②に①をざっくりと混ぜ合わせる。 ④ 皮に具をのせて包む。 ⑤ フライパンにぎょうざを並べて焼きます。 ⑥ たれの材料を混ぜ合わせ、ぎょうざに添えて出来上がり。 ⑦ 器に盛り、真ん中に大根おろしを高くかざる。	
・みりん ★剣崎なんば ★大根	大さじ1/2 少々 1/2本		
A 7\1X	JI/ 64	料理の説明	

製が入ったぎょうざは、ほんのり甘くてジューシーです。ピリ辛味噌ダレがすごくマッチしています。ごはんがもりもりすすみますよ! 白山をイメージした大根おろしをタレに少し加えて召し上がってください。

第9回 ジュニアの部 ■最優秀賞 「カレー風味の丸いも餃子」 山添 菜々子 さん

カレー風味の丸いも餃子					
材料(4	材料(4人分) 作り方				
★白山丸いも	120g	① フライパンに豚ひき肉を入れ、オリーブオイルで炒める。			
・豚ひき肉	100~150g	② ①に食べやすい大きさに切った白山丸いもと、カレー粉を入れ炒める。			
・オリーブオイル	大さじ1	③ ②を餃子の皮で包む。			
・カレー粉	大さじ3	④ ①で使用したフライパンで、ぎょうざをきつね色になるまで揚げる。			
・ぎょうざの皮	12枚	⑤ お皿に盛りつけて出来上がり。			
料理の説明					

カレー風味で誰でも食べやすい味にしました。 ぎょうざにカレーの味がしっかりついているので、タレをつけなくてもおいしく食べられます。

材料のうち★印は、地元産農林水産物を示しています。

第9回 ジュニアの部 ■優秀賞 「白山丸いもぎょうざのスープ」 野里 奈央 さん

白山丸いもぎょうざのスープ			
材料(4人分	1)	作り方	
	約100 g 100 g	① 丸いもは皮をむいて耐熱容器に入れ電子レンジ500wで3分加熱し、粗くつぶしておく。	000000000000000000000000000000000000000
・ナリれるし仕羊	小さじ1/2	② ねぎは小口切り、トマトは細かく切る。 ③ 鶏ひき肉に①の丸いも、すりおろし生姜、塩を入れてよく混ぜ、ぎょうざの皮で包む。	000000000000000000000000000000000000000
	12枚 小さじ4	④ 鍋にごま油を熱して、スープ用のすりおろし生姜を軽く炒め、水400mlと中華スープの素を入れる。	
・すりおろし生姜 〔スープ用〕	小さじ1/2	⑤ ④に③を入れて約5分弱火で加熱し、トマトを加え一煮立ちしたら味を整え火を止め る。	
★まっとうトマト	1個	⑥ 器によそい、小口切りのねぎを散らして出来上がり。	
★白山ねぎ	1/2		000000000000000000000000000000000000000
・塩	少々		0000000000
・ごま油	少々	W178 O 54 DD	

白山の食材をたくさん入れたぎょうざのスープです。 豚ひき肉を使わずに、とりひき肉を使ってヘルシーに仕上げました。

材料のうち★印は、地元産農林水産物を示しています。

第9回 ジュニアの部 ■優秀賞 「サンチェ風米ギョウザ」 池田 翔 さん

	サンチェ風米ギョウザ			
材料(4人分)		作り方		
・豚バラ薄切り肉(ぎょうざ用) ★白山ねぎ		① 餡を作る。豚肉は細かく切ってボウルに入れ、Aの調味料と小切りにしたねぎを加えてよく混ぜる。		
★コシヒカリ A ・こしょう ・しょうゆ	1合 少々 大さじ1/2	② ①の具材とお米を一緒に炊飯器で炊く。		
・酒 ・テンメンジャン ・ごま油	大さじ1 大さじ1 大さじ1 大さじ1	③ 皮の中央に1/20量の餡を置き、二つ折りにして水で溶いた薄力粉を中央だけにつけてとめる。		
・ひき肉 (そぼろ用) ・薄カ粉 ・レタス ・サラダ油	大さじ1 10枚 大さじ1/2	④ テフロン加工のフライパンにサラダ油をひき、隙間なくぎょうざを並べ、中火にかける。底に薄く焼き色がついたら差し水を入れ、ふたをして5~6分、焼き色がつくまで焼く。		
・プチトマト ・差し水	スピロ/2 4個 100ml	⑤ レタスの中にぎょうざを入れ、テンメンジャンで味付けしたそぼろをぎょうざの上に 盛る。色取りでトマトをプラスして出来上がり。		
		料理の説明		

サンチェ風にぎょうざをレタスにそぼろとはさんでテンメンジャンをつけて食べます。 ぎょうざの中には地元の食材、白山ねぎとコシヒカリ米が入っており、もちっとした食感が楽しめます。

第10回テーマ:白山おにぎらず

第10回 一般の部 ■最優秀賞 「白山BNTおにぎらず」 藤本 貴子 さん

白山BNTおにぎらず 作り方 材料(4人分) ① お米をセットし、小房に分けたブロッコリーと塩を加えて炊飯する。炊き上 ★比咩の米 2合 ★ブロッコリー 70g がったらブロッコリーを切るようにして混ぜ合わせる。 ② 梨は皮をむいて食べやすい大きさに切り、キムチ漬けの素で合えてお • 塩 ひとつまみ 1/2個 ★松任梨 キムチ漬けの素 大さじ1 ③ ねぎのナムルをつくる。ねぎはななめ薄切りにしてレンジで2分ほど加熱 し、塩、ごま油、白ごまを加えて合える。 **★**さくらたまご 2個 ④ トマトは種を取り除いてサイコロ状に切り、卵は溶きほぐして塩、こしょう - 塩 小々 こしょう 少々 を加えておく。 ★まっとうトマト(種を取り ・マヨネーズ 70g ⑤ フライパンを熱し、ベーコンを焼いて取り出しておく。同じフライパンにマヨ ネーズを入れて熱し、卵液を流しいれてさっと炒め、トマトを加えて炒め 大さじ2 ★白山ねぎ 1本 合わせる。 • 塩 適量 ⑥ ラップの上にのりをのせ、①のごはんを適量のせて、⑤、③、ベーコンの ・ごま油 小さじ1 順にのせ、適量のごはんをのせて整え、のりの四方を閉じる。ラップでく 白いりごま 適量 るんでのりを落ち着かせてから切る。 ・ショルダーベーコン ⑦ ②を添えて頂く。 8枚 4枚 • のり 料理の説明

白山市産食材をふんだんに使用したB(ベーコン)N(ねぎ)T(たまご、トマト)おにぎらず。ブロッコリーを一緒に炊き上げた旨みたっぷりのごはんにしたのもポイントです。松任梨のカクテキ風と共にお召し上がり下さい。お弁当はもちろん、朝食にもおすすめです。

材料のうち★印は、地元産農林水産物を示しています。

第10回 一般の部 ■優秀賞「白山丸ごとおにぎらず」 松田 かつ子 さん

白山丸ごとおにぎらず				
材料(4人	分)	作り方		
★ごはん	茶碗4杯分	① 丸いもは2/3量はすりおろし、残りはあらみじん切りにする。		
★丸いも	∥1個	② ボウルにひき肉を入れ、丸いも、塩こしょうを入れて混ぜハ		
●・大葉	4枚	ンバーグ種を4個作る。		
豚ひき肉	100g	③ フライパンで焼き、溶きのばしたくるみ味噌と刻んだ剣崎な		
★剣崎なんば	適量	んばをからめる。		
★白山くるみ味噌	大さじ1.5	④ 卵で厚さ2cmくらいの卵焼きを作る。		
★卵	4個	⑤ ラップの上に海苔を置き、ハンバーグと卵と大葉をのせて包		
・海苔	4枚	t`。		
料理の説明				

ピリ辛和風丸いもハンバーグが入ったおにぎらずです。ハンバーガーよりも、腹持ちがよくて、おいしいと思います!

材料のうち★印は、地元産農林水産物を示しています。

第10回 一般の部 ■優秀賞「白山お好みおにぎらず」 徳田 幸子 さん

	白山お好みおにぎらず			
材料(4人	.分)	作り方		
★ ★ 本 本 本 が 本 ・ が を を を を を を を を を を を を を	茶碗4杯分 1/2個 2個 プ 150g 1/8個カツ 2/33量 童量量 適適量量 4枚	 ① すりおろした丸いも、千切りキャベツ、米粉を合わせて、だし汁と卵を加えて混ぜ合わせる。フライパンで豚薄切り肉を焼いたら生地を流しいれて、四角いお好み焼を焼く。 ② ラップの上に大判のりを置き、ごはんをのせ、お好み焼きを置き、ソースとマヨネーズ、かつおぶし、青のりをのせ、包む。 ③ 巻いて、しばらく置いてから、切って完成! 	o good joy	
料理の説明				

|白山のおいしい野菜で作ったお好み焼きを、おにぎらずにドーンと入れました。これひとつで満足できる、ボリューム満点のおに |ぎらずです!

BKTO (ベーコン・キュウリ・トマト・おにぎらず)

│ 材料(4)	(分)	L
★比咩の米(ごはん) 480g	Γ
★ベーコン	12枚	(
★トマト	1個	
・キュウリ	1と1/2本	
・焼のり	4枚	(
・スライスチーズ	4枚	
[a] 卵	4個	(
[a]塩	1つまみ	
[a]こしょう	適量	
・ごま油	小さじ2	

作り方

- ① 小フライパンにごま油をひき、[a]を1/2入れ少し厚めに焼く。焼きあがった卵をまな板の上にのせ、4等分にする。これを2回繰り返す。
- ② トマトは5mm幅に輪切りに、キュウリは斜め切りにする。
- ③ 小フライパンにごま油をひき、ベーコンを両面焼き、こしょうを適量 ふり、味をつける。
- ④ のりの上に、4等分にした卵1枚→ごはん1/4→ベーコン3枚→斜め切りにしたキュウリ3つ→スライスチーズ1枚→輪切りにしたトマト1枚→ごはん1/4をのせ、4等分にした卵1枚をかぶせてのりで包む。



料理の説明

簡単に作れて、たくさん食べられる。そしてお米には「リシン」というアミノ酸が少ないので、「リシン」が多い食品である肉(ベーコ ン)と卵を組み合わせ、一口食べるだけでも同時に摂取できるようにしました。

材料のうち★印は、地元産農林水産物を示しています。

第10回 ジュニアの部 ■優秀賞「辛肉みそのおにぎらず」 濱野 素香 さん

辛肉みそのおにぎらず				
材料(4人分)	作り方			
・人参…1/2本 ・玉ねぎ…1/2個 ・ねぎ…20cm ・ニンニク…4g ・しょうが…4g ・豆板醤…適量	 ① ねぎ、しょうが、人参、たまねぎをみじん切りにする。 ② フライパンに油を熱し、①の材料を入れ、ひき肉を入れる。 ③ ②にみそ、豆板醤、ニンニク、しょうゆ、砂糖、湯を加え、よく混ぜながら加熱する。 〈グリーンピースごはん〉 ① 米は洗って分量の水につけておく(30分) 			
・砂糖…5g ・しょうゆ…20ml ・湯(水)…80ml ・みそ…40g	② グリーンピースは洗っておく。 ③ 米に塩、酒を加えて炊く。グリーンピースは米が沸騰してきたら加える。 ④ のりにごはんをひいて肉みそを乗せる。その上にまたごはんをのせ、のりで包めば完成。 料理の説明			

シンプルなグリーンピースごはんに味の濃い肉みそで、いいバランスにしてみたところ。

材料のうち★印は、地元産農林水産物を示しています。

第10回 ジュニアの部 ■優秀賞 「な一ちゃんおにぎらず 白山のめぐみ」 南出 菜ノ羽 さん 藤本 優音 さん

なーちゃんおにぎらず白山のめぐみ				
材料((4人分)	作り方		
★比咩の米(ごはん)	600g (150g×4)	① 松任梨だれとごはんを混ぜ合わせる。		
・のり	4枚	② ベーコンを1/2にして両面焼く。	and the same	
★まっとうトマト	4枚(厚さ7mmの輪切り)	③ トマト、レタスはキッチンペーパーではさんで水切り。		
・ベーコン	4枚	④ ラップを広げてのりを置き、のりの中心に四角く平らにごはん80gをひろげる。		
・塩	適量	⑤ ④の上にレタス、ベーコン、トマト、ベーコン、レタスの順に具をのせ、その上	The state of the s	
・レタス…適量	適量	に80gのご飯を平らに置く。		
★松任梨	1/2個 (みじん切り)	⑥ ラップごとのりの四隅を折り合わせ、5分ほどなじませる。なじませてから切		
しょうゆ、みりん、酒	各大さじ1	ర ం		
料理の説明				
梨のあまみを利用しました。				

第11回テーマ:白山おにぎらず

第11回 一般の部 ■最優秀賞 「白山を食べる!!鯛と丸いものおわん蒸し」 石野 文子 さん

白山を食べる!!鯛と丸いものおわん蒸し 材料(4人分) 作り方 300 g ★白山丸いも ① 鯛に軽く塩と酒をまぶす。 ★美川天然真鯛 1屋 ★白山ねぎ 0.5本 ② ねぎを白髪ねぎにする。 ★ブロッコリー 1/4株 ③ ブロッコリーを細かく切って鶏ひき肉と炒めてBで味をつける。 ④ グリーンピースをさやから外す。 ★グリーンピース 20個 鶏ひき肉 100 g ⑤ おわんに③を入れる。 A・だし汁 200mℓ ⑥ 丸いもをすりおろし、おわんにお山のようにかける。 ⑦ グリーンピースをまばらに丸いもにつける。 A・みりん 大さじ1 ⑧ ⑥の上に鯛をのせる。 A・醤油 大さじ1 A・片栗粉 少々 9 蒸し器で12~15分蒸す。 B・みそ 大さじ1 ⑩ Aを沸かし、とろみをつける。 B·酒 大さじ1 ① 丸いもにあんをかけて白髪ねぎをのせる。 B・砂糖 大さじ1 大さじ1 B・醤油

料理の説明

見た目を白山のように立派に盛り付ける!!

白山の山をイメージしてメニューを考えました♡ ごはんに合うようにブロッコリーと鶏ひきには、しっかり味をつけて丸いもは丸いも本来の味を味わえるようにそのままの風味をお楽しみく ごはんに ださい!!

とろっとした丸いもと、上にかかるあっさりとした風味あん、プリッとした鯛、中の具との相性がとてもおいしいです!!

材料のうち★印は、地元産農林水産物を示しています。

第11回 一般の部 ■優秀賞「半固豆腐と白山のめぐみ・麻婆風」鈴木 由佳 さん

	半固豆腐と白山のめぐみ・麻婆風				
材料(4人分))	作り方			
★本本 *** *** *** *** *** *** *** *** ***	1丁 100g 100g (中1個)120g (細1本)30g 1本 (1/4個)50g 100g 5g 5g 大さじ1 小さじ2 小さじ2 100cc 10g 40g 20g 40g 40g 40cc 小さじ1	 ① 半固豆腐は2cm角のさいの目に切り、湯通ししてザルにあげる。 ② ブロッコリーは小房に分け、下茹でする。 ③ トマトは皮を剝いて2cm角のさいの目に切り分ける。 ④ 長ねぎは白髪ねぎにする。 ⑤ とうがらしは小口切りにする。 ⑤ 製は皮を剥いてすりおろす。 ⑦ 中華鍋にサラダ油を熱しにんにく・しょうがを入れて香りがたったら豚焼肉を加えて炒める。 ⑥ すりおろした梨・砂糖・オイスターソースを加える。 ⑨ 水・粉末中華スープ・豆板醤・味噌・白すりごまを加える。 ⑪ なめこを加えて2~3分煮る。 ⑪ ブロッコリー・トマトを加えて、ひと煮立ちしたら半固豆腐を加えて煮る。 ⑰ 水溶き米粉を流し入れてとろみをつけ、ごま油を加えて混ぜる。 ⑬ 器に盛り、白髪ねぎ、とうがらしをあしらう。 			
	料理の説明				

地元河内で作られた大豆を使用した、香りと甘みの豊かな半固豆腐に、吉野谷の木滑なめこ、鳥越のブロッコリー、松任のトマトを合わせて白峰の天領みそ を用いて麻婆風に仕上げました。

他にも、尾口のとうがらし、鶴来の長ねぎ、梨を使い、白山市内の食材をふんだんに使った具だくさんな一品です。 みそ味は、ご飯と相性が良いと思い、このレシピを考えました。 炊きたてのおいしいご飯と一緒にどうぞ!

材料のうち★印は、地元産農林水産物を示しています。

第11回 一般の部 ■優秀賞「白山チリがんも」西 知美 さん

白山チリがんも			
材料(4人分)		作り方	
★グリーンピース ★トマト (ざく切り) (またはトマトジュース) ・じゃがいも ・味噌 ・木綿豆腐 ・プロセスチーズ (角切り) ・生姜 (みじん切り) ・片栗粉 ・豆板醤 ・揚げ油 A・みりん	30g 20g 小1/2個 (100mℓ) 2個 適量 1丁(300g) 160g 40g	 1 木綿豆腐をキッチンペーパーをしいた耐熱皿に入れレンジ加熱し水切りする。 じゃがいもは皮をむきレンジにかけマッシュボテトにする。 2 ボウルに木綿豆腐を崩し入れ木ぺらでペースト状にし、生姜、ブロッコリーの茎、片栗粉、じゃがいもと混ぜ合わせる。 3 ②をラップに広げチーズを芯にし一口大に丸める。 4 ③の表面に片栗粉をまぶし、揚げ焼きする。 5 フライパンにねぎ、豆板醤を加え、トマトのざく切りをペースト状にするかトマトジュースを加え、弱火にかける。 6 Aを加え煮つめ火を止め、味噌を入れ混ぜる。 7 器に④を盛り⑥をかける 	

えびチリのがんもどき版。がんもどきは溶けたチーズと生姜が味のアクセントになり、ブロッコリーの茎で食感がある。チリソースは豆板醤と味 噌で甘辛くしご飯に合う。

第11回 ジュニアの部 ■最優秀賞 「梨丼、ポテトサラダ、梨キムチ」 舟瀬 篤希 さん

梨丼、ポテトサラダ、梨キムチ			
材料(4人分		作り方	
★松任梨	大1個または中2個		
(梨丼:8分の7、梨キムチ:8分の1使用)			
★特別栽培米コシヒカリ千代の里	茶碗4杯分	【梨キムチ】	
★松任キュウリ	1本	◎ 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	
(ポテトサラダ:4分の3、梨キムチ:4分の1使用)		② キュウリ4分の1を短冊切りにしキムチと和える。	
★ブロッコリー	1個		19
(ポテトサラダ:4分の3、梨井:4分の1)		【ポテトサラダ】	
・玉ねぎ	1個	① ジャガイモの皮をむく。キュウリは輪切り、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。	
・鶏ささみ	3~4本	② 卵、ブロッコリー、じゃがいもをゆでる。	
・じゃがいも	3~4個	③ じゃがいもと卵を適度に潰し、じゃがいもに酢をかける。	
・キムチ	50 g	④ 材料を混ぜ合わせ、塩こしょう、マヨネーズで味をつける。	
- 9n	2個		
・いりごま	小さじ2	【梨丼】	
· 塩	適量	① 鶏ささみはそぎ切りにし、塩を揉み込む。	
・片栗粉	適量	② 鶏ささみに片栗粉をまぶし、沸騰したお湯に入れて火が通ったらザルにあげる。	
・サラダ油	適量	③ 梨の皮をむき、粗めにすりおろす。	
・マヨネーズ	大さじ4	④ ブロッコリーは食べやすい大きさにし、ゆでる。	
・塩こしょう	適量	⑤ 玉ねぎは薄切りにする。	
• 酢	大さじ1	⑥ フライパンに火をかけ、サラダ油を入れる。	
【梨丼のタレ】		⑦ 玉ねぎはしんなりするまで炒め、すりおろした梨の水分を軽くきって、混ぜ炒める。	
・醤油	大さじ3	⑧ 鶏ささみ、梨丼のタレを加えて炒め、タレが全体的になじんだら、ご飯の上に盛り付け、いり	
・ごま油	小さじ1	ごま、ブロッコリーをそえる。	
・みりん	大さじ1		
· 酢	大さじ1	料理の説明	

梨はアスパラギン酸を含み、疲労回復効果があります。またカリウムや銅などのミネラルが多く、消化酵素も含まれており美容効果が期待できます。栄養素が高く、低カロリーで 深はアスハラヤン酸を含み、疲労回復効果があります。またカリワムや輌などのミネラルが多く、消化酵素も含まれており美容 もあります。 製キムチは製の甘さとキムチの辛さが合わさって、とてもおいしいです。 製丼は梨、鶏ささみ、玉ねぎ、ごまのヘルシー丼です。梨を粗くすりおろすことで、梨の食感を感じれるようにしました。 ポテトサラダは子供も大人も大好きです。ブロッコリーやじゃがいものビタミンC、キュウリのカリウムをとることができます。

材料のうち★印は、地元産農林水産物を示しています。

第11回 ジュニアの部 ■優秀賞「海鮮パスタ」梅野 樹 さん

海鮮パスタ				
材料(4	人分)	作り方		
・アサリ (むき身)	適量	① パスタはやや固めに茹でておく。		
・イカ	適量	② 鯛の切り身はブロック状にし塩こしょうをふりかけておく。	A SHE WAS A SHE	
・エビ	適量	③ 真鯛のアラで出汁を取っておく。		
★真鯛	1尾	④ フライパンにつぶしたにんにく、オリーブオイルを入れて弱火にかける。香		
★トマト	1個	りが出てにんにくがキツネ色になったら取り出す。		
★ねぎ	緑の部分	⑤ 真鯛は皮麺を下にしてサッと火を通す。イカ、アサリ、エビを加える。火が	JEGO A STATE OF THE STATE OF TH	
・オリーブオイル	30cc	通ったら一旦真鯛のみ身くずれしないように取り出す。		
・にんにく	1片	⑥ 魚介に火が通ったら白ワインを入れて煮立たせ、30秒蒸し焼きにする。		
・パスタ	200g	⑦ 真鯛のアラでとった出汁を加える。		
・塩(パスタ茹で用)	ひとつまみほど	⑧ 茹でたパスタを加えカットしたトマトと一緒に合えて真鯛をのせて30秒蒸し		
・白ワイン	適量	焼きにする。		
・塩こしょう	少々	⑨ 器に盛りねぎを散らしたら出来上がり。		
料理の説明				

・魚の出汁を使ったところ ・魚介も摂れて野菜も摂れる

材料のうち★印は、地元産農林水産物を示しています。

第11回 ジュニアの部 ■優秀賞「なしのシャキシャキサラダ」中野 沙奈 さん

なしのシャキシャキサラダ			
材料(4人分)		作り方	
★松任梨 ★松任きゅうり ・ハム ・クリームチーズ ・マヨネーズ ・ブラックペッパー	1個 1本 4枚 18g×2個 少量 少量	① 梨を8分の1イチョウ切り、きゅうりの輪切りを塩もみ、ハムを短冊切りに切る。② 切った材料をクリームチーズとマヨネーズ(少なめでOK)のソースで和える。③ 最後にブラックペッパーをかけて完成。	
料理の説明			

クリームチーズを入れておしゃれにしてみました。

第12回テーマ:ブロッコリーレシピ

第12回 一般の部 ■最優秀賞 「白山ブロッコリーの濃厚コロッケ」 藤本 貴子 さん

白山ブロッコリーの濃厚コロッケ

材料 (4人分)

作り方

- ★ブロッコリー(房の部分)…150g
- ★ブロッコリー(穂先)…30g
- ★ブロッコリー(茎の部分)…5 Og
- ★じゃが芋…400g
- ★ふぐの子糠漬け…2Og
- ・マヨネーズ…大さじ1強
- ・塩こしょう…少々
- ・モッツァレラチーズ…100g
- · 小麦粉···適量
- ・溶き卵…1個分
- ·パン粉…60g
- ・サラダ油…適量

- ブロッコリー(房の部分)は子房に切り分け、じゃが芋は皮 をむき乱切りにしてブロッコリーと一緒に湯でる。
- ② ブロッコリー(茎の部分)はみじん切りにし、耐熱容器に入 れラップをし、レンジで2分ほど加熱する。
- ③ ブロッコリー(穂先) はみじん切りにし、キッチンペーパー で水気をしっかり拭き取りパン粉と合わせておく。
- ④ ①をマッシャーでつぶし、②、ほぐしたふぐの子糠漬け、マョネーズ、塩こしょうを加えて混ぜ合わせる。 ⑤ ④を8~10等分にし、甲央に適当な大きさのモッツァレフナーズを入れ小判形にまとめ、小麦粉、卵、③の順に衣をつけ
- フライパンに1cmほどのサラダ油を入れて熱し、⑤を入れキツ 6 **ネ色になるまで両面揚げ焼きをする。**



料理の説明

タラモサラダ(タラコ入りポテトサラダ)の横にブロッコリーを添えて一緒に食べたことからコロッケにアレンジしてみようと思い、このレシピが生まれ ました。

らうた。 ブロッコリーの茎も栄養たっぷりで食感もいいので玉ねぎの代わりに使い、衣にもブロッコリーを加えました。ブロッコリーの風味とふぐの子糠漬けの独 特な旨みがベストマッチし、そこにチーズのミルク感も加わり、ソースをかけなくてもそのまま食べて美味しい、ご飯が進むコロッケです。白山ブロッコ リーを丸ごと味わえ、老若男女に喜んでもらえるおすすめの一品です

材料のうち★印は、地元産農林水産物を示しています。

第12回 一般の部 ■優秀賞 「白山チーズ天津飯」西 知美 さん

白山チーズ天津飯

材料(4人分)

★ブロッコリー…160g

- ★比咩の米: もち米…2:1で茶碗4杯分
- ★なめこ…20g
- ・さつま芋…120g
- 卵… 4 個
- ・赤パプリカ(角切り)…3 Og
- ・カマンベールチーズ(角切り)…100g
- 麺つゆ(2倍濃縮)…100cc
- · 片栗粉…25cc
- ・マヨネーズ…適量

- ブロッコリーの茎は5ミリ角にし、さつま芋は乱切りにする。
- ② うるち米、もち米と①を一緒に炊く。
- ③ ボウルに溶き卵、チーズ、マヨネーズを混ぜ合わせ、赤パプリカも加える。

作り方

- ④ クッキングシートをしいたフライパンに③を流し弱火で焼く。
- ⑤ ブロッコリーの房、なめこ、麺つゆ、水を鍋に入れ火にかけ、水溶き片栗粉 でとろみをつける。
- ⑥ 器に②を盛り④をのせ、⑤をかける



料理の説明

ブロッコリーに麺つゆが合うと思い天津飯をアレンジ。 茎は主にご飯と、房はあんに利用し丸ごと利用。 とろけたチーズ、麺つゆのあんが味のポイント。

材料のうち★印は、地元産農林水産物を示しています。

第12回 一般の部 ■優秀賞 「白山野菜の色どり冷製パスタ」波多 芳名 さん

作り方

白山野菜の色どり冷製パスタ

★ブロッコリー… 1 / 2 個

- ★まっとうトマト…2個
- ★白山ねぎ…1/2個
- ★松任キュウリ… 1/2個
- ・にんにく… 1/2片
- ・はちみつ…小さじ1
- ・オリーブオイル…50ml
- ・アンチョビ…適量 • 塩…適量
- ・こしょう…適量 ・パスタ…200g

- ① 2%の塩水でパスタを茹で、水で洗い水気を切り、少量のオリーブオイ
- ルとあえおく。 ② トマトは切込みを入れ、熱湯に10秒程度入れ、皮をむく。
- ③ ブロッコリーの茎、きゅうり、トマトは角切りにし、ネギ、にんにくは みじん切りにする。
- ④ ブロッコリーの茎、房を塩茹でし、水気をとる。
- ⑤ 切った野菜をボウルに入れ、アンチョビを加え、オリーブオイルを少し ずつ入れ混ぜていく。
- ⑥ 塩、こしょうで味を調え、はちみつを加え調節する。
- ⑦ ⑤と①をあえ完成。

料理の説明

白山でとれた野菜の素材を生かして色鮮やかな料理にしました。 さらっと食べやすい冷製パスタにし、ブロッコリーの茎を使うことでビタミンCを多く摂取でき、風邪予防にもとっておきの1品です!

ブロッコリーとサラダチキンのたんぱく質たっぷりサンドイッチ

材料(4人分)

★ブロッコリー…400g

- ・サラダチキン…100g
- 卵…4個
- ・サンドイッチ用パン…8枚
- ・マヨネーズ…適量 ・粒マスタード…大さじ1
- 塩こしょう…少々
- ・バター…適量

- 作り方
- ブロッコリーを子房に分けて2分ほどゆでる。卵は12分程度 ゆで、固めのゆで卵を作る。
- ② ゆで上げたブロッコリーは細かめに刻み、サラダチキンは細かく切る。
- ③ 殻をむいたゆで卵、②で準備したブロッコリーとサラダチキンをボウル に入れ、つぶし、そこにマヨネーズ、粒マスタード、塩こしょうを加えて 混ぜる。
- (代用:〈るみ…適量、トリュフソルト…少々) ||④ サンドイッチ用のパンの表面にバターを薄く塗り、その上から③で混 ぜ合わせた具材をのせて2枚のパンで挟む。



料理の説明

このサンドイッチでは筋肉や骨、血液の材料として大切なたんぱく質をブロッコリー、サラダチキン、卵等からたっぷりと摂取することができます。それと同時にブロッコリーのみからでも食物繊維を1人当たり4.3g摂取することができます。 このレシピではゆでたブロッコリーを細かく刻んで混ぜるため、捨てがちな茎の部分も有効利用することができます。また、コンビニやスーパーと、気軽に手に入るサラギキととを活用する。とで忙した引き日によっている経験がある。サラギャとなる。 ブロッコリ―の鮮やかな緑、卵の黄色によって思わず食べたくなる見た目に仕上げました。

材料のうち★印は、地元産農林水産物を示しています。

第12回 ジュニアの部 ■優秀賞 「なめことブロッコリ―の餡かけ」 金森 翔大 さん

なめことブロッコリーの餡かけ

材料 (4人分)

作り方

- ★ブロッコリー…1口サイズカット
- ・片栗粉(打ち粉用)…大さじ1
- ・天ぷら粉…適量(水で溶いておく)
- ・白髪ねぎ…10g

餡の材料

- なめこ1袋
- ・創味つゆ…30cc
- ·水…120cc
- ・生姜チューブ…5cm
- 片栗粉…小さじ2
- •油…適量

- ① ブロッコリーを1ロカットにし袋にブロッコリーと打ち粉を入れてふる。
- ② 水で溶いた天ぷら粉に絡ませて揚げる。(小さめのフライパンに2~ 3cmの油でOK)

<餡を作る>

- ③ なめこを水で洗う。
- ④ なめこ、つゆ。水、生姜をフライパンに入れて沸騰させる。
- ⑤ 沸騰したら中火にして1分くらい待つ。 ⑥ 水浴き片果粉でとうみをつける。(水浴き片果粉を人れるときは弱 火にするか火を一旦止める。再度沸騰させてとろみがついたら
- ③ 揚げたブロッコリーになめこの餡をかけて完成。



料理の説明

|なめこは山ろく地域で特産なのでそれでなめこ餡にしました

ブロッコリーを揚げる際油がはねることがあるので火傷しないよう注意しました。

なめこはしっかり洗い、ブロッコリーはきつね色になるまで揚げました。

材料のうち★印は、地元産農林水産物を示しています。

第12回 ジュニアの部 ■優秀賞「ブロッコリーのゴロゴロパリパリボール」川幡 有真 さん

ブロッコリーのゴロゴロパリパリボール

材料(4人分)

★ブロッコリー…100g

- ・牛豚ひき肉…300g(どちらか一つでも可)
- 片栗粉…大さじ2
- 塩…小さじ1
- こしょう…適量

- ・ハーブソルト…大さじ2
- ・シュウマイの皮…30枚

- ① ブロッコリーを洗って子房に分ける。
- ② ①を耐熱皿にのせ、大さじ1の水を回しかけてラップする。
- ③ 電子レンジ600Wで2分加熱する。
- ④ 冷ましている間にひき肉に塩こしょうし混ぜ合わせる。
- ⑤ 粗熱を取ったブロッコリーを細かく切ってハーブソルトを混ぜる。
- ⑥ 冷めたブロッコリーとひき肉に塩コショウし混ぜ合わせる。
- ⑦ シュウマイの皮を半分に切り、あとを6等分の団子を作る。
- ⑧ 団子の周りに⑦をまぶしくっつける。
- ⑨ 油であげて完成。

料理の説明

ブロッコリーの栄養が抜けないようにレンジで加熱しました。細かく切るとスハフォラファンが発生し、がん予防につながります。シュウマ イの皮はつつむのがむずかしいのでカットしてまぶしました。 油で揚げた後、熱が入ってないところがあり、電子レンジで追い加熱しました。

僕はパリパリ感が好きですが、家族からは冷めてしっとりとしたのもおいしいと言っていました。

