



令和4年度（第8回）

わが家の一流シェフin隠岐料理コンクール

～僕たち、私たちの大好きな朝ごはん～



★ 考案時に使用した地元産品

最優秀賞

「OKI（隠岐・起き）ライス」

知夫村立知夫小中学校6年 古谷 快己さん

ふるたに かいき

古谷 快己さん



【材料】（4人分）

★ ごはん	600g
★ 板わかめ（粉）	小さじ4
★ 卵	4個
★ ミニトマト	4個
★ オクラ	4本
★ コーン	20g
★ ちりめんじゃこ	4g
★ サラダ油	小さじ2
★ ケチャップ	小さじ4
★ マヨネーズ	小さじ4
★ なめみそ	小さじ4

【作り方】

- ①ごはんと板わかめを混ぜる。
- ②ミニトマトは8等分に切り、オクラは5mm幅に輪切りする。
- ③フライパンに油を入れて熱し、とき卵を流し入れる。
- ④③の卵の上に、②とコーン、ちりめんじゃこをのせて焼く。
- ⑤器に①のごはんを盛り付け、④をのせる。
- ⑥ケチャップ、マヨネーズ、なめみそを混ぜてソースを作り、⑤に添える。

（調理時間：15分）

優秀賞

「火を使わない！簡単ミニピザ！」

西ノ島町立西ノ島中学校2年 さか はるの
坂 春乃さん



【作り方】

- ①ぎょうざの皮に◎のものをそれぞれぬる。
塩は全ての種類にひとつまみふりかける。
 - ②オーブンレンジなどで、外側に少し色がつくまで4～5分トーストする。
 - ③生野菜や果物などを好きな組み合わせでのせる。
 - ④○や具材をプラスでかける。
- (調理時間：10分)

【材料】（4人分）

ぎょうざの皮	4枚
生野菜、果物 など	好きなだけ
(例)	
・コーン(缶)	・キャベツ
・きゅうり	・ミニトマト
	・バナナ
	・塩昆布
	・かにかま
◎ ごま油	適量
◎ オリーブオイル	適量
◎ 塩	適量
◎ はちみつ	適量
○ マヨネーズ	大さじ1
○ めんつゆ	大さじ1
○ 豆腐	1/5丁
○ 牛乳	小さじ2
○ コンソメ	適量

優秀賞

「もちもちご飯ピッツァ」

海士町立海士小学校5年 いしだ れんじ
石田 蓮司さん



【作り方】

- ①ラップに冷やごはんをくるんで、
手で押しつぶして平らにする。
 - ②みそをスプーンでぬる。
 - ③薄く切ったピーマンとウインナーをのせる。
 - ④チーズをのせてオーブントースターで3分焼く。
- (調理時間：10分)

【材料】（4人分）

冷やごはん	320g
★ 金山寺みそ	40g
ウインナー	4本
ピーマン	1個
とろけるチーズ	40g

優秀賞

「地元野菜のたっぷりスープ」

うめばやし ひろと
海士町立海士小学校5年 梅林 大翔さん



【材料】（4人分）

★ピーマン（小）	2個
★たまねぎ（小）	1個
★にんじん（小）	1/2本
★きゅうり	1/2本
★なすび	1/2本
★モロヘイヤ	30g
★たまご	2個
★塩わかめ	10g
★鶏ガラスープの素	大さじ1.5
★ウェイパー	大さじ1.5
★塩こしょう	少々
★ごま油	少々

【作り方】

- ①野菜を切る。塩わかめを水で戻して切る。モロヘイヤをゆがき切る。
 - ②水1.5Lを沸かし、塩わかめ、モロヘイヤ以外の野菜を入れ、鶏ガラスープの素、ウェイパー、塩こしょうを入れる。
 - ③野菜に火が通ったら、塩わかめ、モロヘイヤを入れる。
 - ④再度沸騰してきたら、とき卵を回し入れる。
 - ⑤仕上げにごま油を入れる。
- （調理時間：10分）

優秀賞

「ウインナーときゅうりのスクランブルエッグ」

むらお さき
海士町立海士小学校5年 村尾 沙希さん



【材料】（4人分）

ウインナー	8本
卵	2個
きゅうり	1本
チーズ	50g

【作り方】

- ①卵を溶き、とろけるチーズを入れて混ぜる。
 - ②ウインナーを炒め、きゅうりを炒める。
 - ③①を入れ、ふたをしてチーズをとろけさせる。
 - ④卵が半熟になったら大きく混ぜる。
- （調理時間：10分）

優秀賞

「ワンパントースト」

島根県立隠岐高等学校1年 まつい ゆの
松井 結希さん



【材料】（4人分）

食パン	4枚
卵	8個
ハム	4枚
チーズ	4枚
バター	40g
塩こしょう	少々

【作り方】

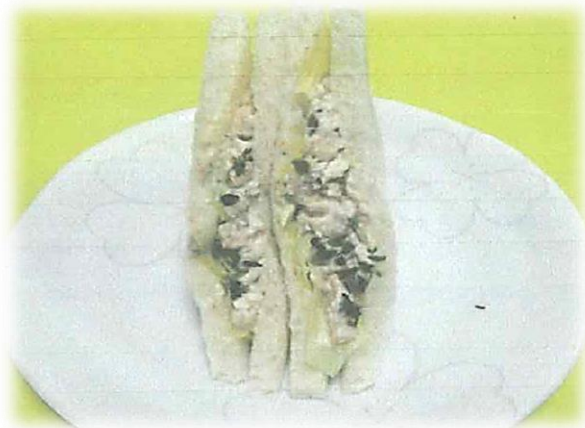
- ①食パン、ハム、チーズを半分に切る。
- ②ボウルに卵を割り入れ、塩こしょうを混ぜる。
- ③フライパンにバターを入れて、弱めの中火で熱し、溶けたら卵液を流し入れ食パンをのせる。
- ④すぐに食パンを裏返し、卵が固まったら卵ごと食パンを裏返す。
- ⑤チーズ、ハムをのせ、パンからはみ出ている部分の卵をパンの上のにのせるように折る。
- ⑥両面に焼き色がつくまで中火で焼く。

（調理時間：5分）

優秀賞

「サバととうふのサンドイッチ☆」

西ノ島町立西ノ島中学校2年 よしぎ りく
吉木 陸さん



【材料】（4人分）

パン	4枚
サバの味噌煮（缶）	100g
豆腐	1丁
レタス	4枚
マヨネーズ	40g
あおさ	少々

【作り方】

- ①サバの味噌煮、豆腐、マヨネーズを混ぜる。
- ②マヨネーズをパンにぬり、レタスをのせる。
- ③①をパンのにのせてはさむ。

（調理時間：5分）