

平成27年度  
**「わが家の一流シェフ in 隠岐」料理コンクール 入賞作品**  
 ～地元産品を使ったご飯に合う朝食のおかず～

最優秀賞 「夏野菜のこじょうゆマリネ」

井手上 漠 さん

(海士中学校)



【材料】 (4人分)

きゅうり 1本	調味料(a)
ミニトマト 10個	・酢 100cc
パプリカ 2個	・オリーブオイル 大さじ4
大葉 10枚	・こじょうゆ 大さじ4
	・砂糖 大さじ3

【作り方】

- ①きゅうり、ミニトマト、パプリカを食べやすい大きさに切る。
- ②調味料(a)を混ぜる。
- ③大葉をみじん切りにする。(しょうがでもよい)
- ④①～③を混ぜ合わせる。

優秀賞 「ビビンバおにぎり」

斎藤 鈴響 さん

(西郷中学校)



【材料】 (4人分)

岩のり 4枚	ごま油 大さじ3	焼肉のたれ 大さじ3
ご飯 適量	ほうれん草 2束	
合挽き肉 100g	にんじん 30g	

【作り方】

- ①ほうれん草は、電子レンジで1分加熱し、3cmに切って水気をしぼり、ごま油大さじ1と少量の塩で混ぜ合わせる。
- ②にんじんは、千切りにして電子レンジで1分間加熱し、同様に、ごま油と塩で混ぜ合わせる。
- ③肉をサラダ油を入れたフライパンで炒め、火を止めて焼肉のたれで混ぜる。
- ④サランラップの上のにりをのせ、ご飯の半分を中央にのせる。
- ⑤具を順にのせ、残りのご飯をかぶせ、塩をふる。
- ⑥のりの上下の角が中心にくるようにラップごと包み、両手で少しおさえる。
- ⑦ラップをしたまま中央から包丁を入れて切る。

優秀賞 「疲労回復ご飯」

要戸 一颯 さん

(西郷中学校)



【材料】 (4人分)

岩もずく 適量	コーン 少々	しょうゆ 小さじ2
モロヘイヤ 1束	かつおぶし 少々	砂糖 大さじ1
えのき 1束	味の素 少々	酢 大さじ1

【作り方】

- ①岩もずく、モロヘイヤ、えのきをそれぞれ茹でる。
- ②荒熱をとって、もずくとモロヘイヤをきざみ、調味料を加える。



## 佳作 「米なすのピザ風」



広谷 知起 さん (西郷中学校)

【材料】 (4人分)  
米なす 中玉 1 玉 トマト 中玉 1/2 個 マヨネーズ 適量  
玉ねぎ 小玉 1/2 個 きゅうり 1/4 本 トマトケチャップ 適量  
にんじん 1/4 本 レタス 1 枚  
ピーマン 1/2 個 ピザ用チーズ 適量

### 【作り方】

- ①米なすを1cm幅の輪切りにし、素揚げする。(少し焦げがつくまで)
- ②玉ねぎはスライス、にんじんは細切り、ピーマンは輪切りにスライスしておく。
- ③素揚げにしたなすの上に、トマトケチャップとマヨネーズをかけ、その上に②と、細切りにしたスライスハムをのせる。最後にピザ用チーズをのせる。
- ④レンジで1分30秒加熱して完成。
- ⑤かざりにレタス、きゅうり、トマトを盛り付ける。

## 佳作 「もずく入りちぢみ」



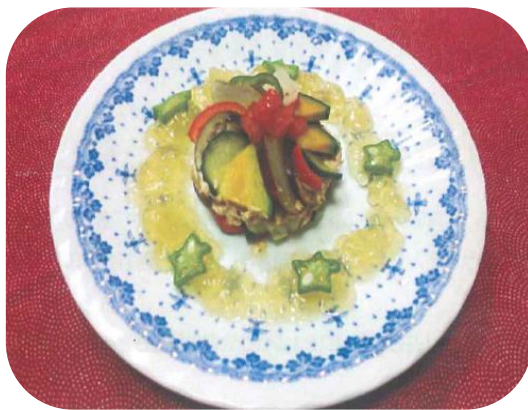
柿田 明音 さん (西郷中学校)

【材料】 (4人分)  
もずく 100g 長いも 90g お好み焼き粉 50g  
にんじん 30g 大根 140g 片栗粉 15g  
ねぎ 30g のり 1g 水 75g

### 【作り方】

- ①お好み焼き粉と片栗粉に水を入れて混ぜる。
- ②長いもをする。にんじんは千切り、ねぎは小口切りにする。
- ③切った野菜ともずくを①のボールに入れる。
- ④③をフライパンで焼く。大根をする。
- ⑤焼きあがったら、食べやすい大きさに切る。
- ⑥皿にのせて、大根おろしとのりを盛り付ける。

## 佳作 「夏野菜のセルフューユ」



植田 遥 さん (海士中学校)

【材料】 (4人分)  
ゼラチン 5g ピーマン 20g トマト 5g 汁をとったシーチキン 50g  
玉ねぎ 30g なすび 15g おくら 25g  
さつまいも 30g きゅうり 15g かぼちゃ 30g

### 【作り方】

- ①鍋にお湯を入れて、コンソメ1粒入れて火にかけて、溶けるまで混ぜる。溶けたら、塩・こしょうを少々入れる。
- ②ボールに水 50 cc とゼラチンを入れふやかしたら、①を 550 cc 入れて、冷やしながら混ぜる。冷めたら、大きいタッパーにいれ、冷蔵庫で冷やして固める。
- ③野菜を薄いいちょう切りにして、アルミホイルに彩りよく並べて包む。
- ④③を中火で20分間蒸し焼きにする。
- ⑤丸いセルクル(型)に④の野菜を適量並べて、その上にシーチキンをマヨネーズで和えたものをしき、さらにその上に野菜を並べる。
- ⑥トマトをコンカッセ(粗く刻む)にして、コンソメゼリーとオクラを飾る。

## まめなおきぎょしょく賞 「イカの美味だれいため」 中上 美紅 さん (西郷中学校)



【材料】 (4人分)  
イカ 500g しょうゆ 50 cc 砂糖 100g  
ピーマン 5 個 酒 50 cc にんにく 1 片  
青ネギ 3 本 酢 50 cc ごま油 適量

### 【作り方】

- ①調味料を上から順に入れ、砂糖の所で味見をする。丁度良い味になったら刻んだんにくとごま油を入れる。
- ②食べやすい大きさに切ったイカに①を入れてもみ込み、15分程度つけ込む。
- ③ピーマンを千切りにして中火でサラダ油を入れたフライパンで炒める。②の汁気を切って、フライパンに入れ、強火でサッと炒める。イカは火を入れ過ぎると固くなるので、色が変わるぐらいが良い。刻んだネギを入れ、軽く混ぜて出来上がり。