

# 平成 28 年度「わが家の一流シェフ in 隠岐」料理コンクール



～地元食材を使ったご飯にあう朝食のおかず～



## 具たくさんジャーマンポテト

濱田 彩羽さん（西郷中学校）



最優秀賞

### 【材料】（4人分）

- ・じゃがいも 3個
- ・ベーコン 4枚
- ・トマト 1個
- ・オクラ 8本
- ・にんじん 1/2本
- ・サラダ油 大さじ3
- ・塩、こしょう 少々
- ・あごだし（粉末） 少々
- ・めんつゆ 少々

### 【作り方】

- ①じゃがいもを2～3cm長さの拍子切りにし、レンジで1分温める。
- ②にんじんは千切り、ベーコンは1cmくらいに切る。オクラはななめ切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱してベーコン→じゃがいも→にんじん→オクラ→トマトの順に炒める。塩・こしょうを入れる。
- ④あごだし（粉末）とめんつゆで味を調える。

## 夏の星空卵焼き

古谷 有己さん（知夫小学校）



優秀賞

### 【材料】（4人分）

- ・卵 4個
- ・オクラ 1本
- ・ミニトマト 2個
- ・しょうが 4g
- ・砂糖 4g
- ・しょうゆ 4g
- ・塩 2g

### 【作り方】

- ①卵を2個ずつ割ってほぐす。
- ②①にしょうがのすりおろし、調味料を入れて混ぜる。
- ③オクラはさっと茹でて、ヘタをとる。
- ④ミニトマトは4つに切る。
- ⑤卵焼き用のフライパンに油をしき、②の卵を流し入れる。
- ⑥オクラやミニトマトを中央にのせて、卵焼きのようにまく。

## ネバオムレツ ネバソースかけ

亀谷 和奏さん（海士中学校）



優秀賞

### 【材料】（4人分）

- ・卵 3個
- ・モロヘイヤ 50g
- ・オクラ 3本
- （調味料）・塩、こしょう 少々
- ・砂糖 少々
- ・酒 大さじ2
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・こじょうゆ 少々
- （ソース用調味料）・こじょうゆ 少々

### 【作り方】

- ①モロヘイヤ、オクラは茹で、小さく切る。
- ②卵を割りほぐし、①のモロヘイヤ半分とオクラ、調味料を混ぜて焼く。
- ③①のモロヘイヤ半分とこじょうゆを混ぜてソースを作り、オムレツにかける。

## ピーマンとツナのオイスターソース炒め

黒田 陽介さん（西郷小学校）



佳作

### 【材料】（4人分）

- ・ピーマン 4個
- ・ツナ缶（ノンオイル）1缶（70g）
- ・卵 2個
- ・トマト 中1個
- ・ごま 少々
- ・オイスターソース 5g
- ・塩、こしょう 少々
- ・ゴマ油 16g（ピーマン炒め用 4g、卵炒め用 12g）

### 【作り方】

- ①ピーマンを細切りにする。
- ②温めたフライパンにゴマ油 4g を入れ加熱し、ピーマンを入れて炒める。
- ③②にオイスターソースを加えて味を付ける。
- ④ピーマンがしんなりしたらツナ缶を汁ごと入れてさっと炒め、皿に盛り付けごまをふる。
- ⑤フライパンを拭いて、ゴマ油 12g を入れて加熱し、強火で溶き卵を流し入れ、半熟になったらピーマンの上に盛り付け、トマトを添える。

## さざえのつぼこじょうゆチーズ焼き

井上 琴音さん（海士中学校）



佳作

### 【材料】（4人分）

- ・さざえ 4個
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・大葉 2~3枚
- ・オリーブオイル 適量
- ・こじょうゆ 大さじ1
- ・とけるチーズ 適量

### 【作り方】

- ①玉ねぎを 2cm くらいの長さでスライスする。大葉はみじん切りにする。
- ②玉ねぎをオリーブオイルで炒める。
- ③さざえは殻ごとゆがく。殻から身を分け、食べやすい大きさに切る。
- ④フライパンにオリーブオイルをしき、さざえ、こじょうゆを炒める（1分）。
- ⑤チーズ、大葉を加えて混ぜ、殻（つぼ）に入れてオーブンでチーズがとけるまで焼く。

## 月と太陽のこじょうゆ炒め

沼田 紗也加さん（隠岐島前高等学校）



佳作

### 【材料】（4人分）

- ・トマト 4切れ
- ・玉ねぎ 半分
- ・卵 4個
- ・ピーマン 1個
- ・なす 1本
- ・ベーコン 4枚
- ・こじょうゆみそ 適量

### 【作り方】

- ①玉ねぎ、ピーマン、なす、ベーコンをみじん切りにする。
- ②フライパン（弱火）に輪切りにしたトマトと卵、①を入れ蓋をする。
- ③皿に入れた後、こじょうゆみそを好みの量のせる。

## あらめとネギのかきたま汁

宇野 晃希さん（西郷中学校）



まめなおき  
ぎよしよ賞

### 【材料】（4人分）

- ・あらめ 50g
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・卵 1個
- ・長ねぎ（小口切り）大さじ2杯
- ・水 500g
- ・あごだし 15g
- ・藻塩 4g
- ・しょうゆ 36g

### 【作り方】

- ①玉ねぎ、あらめを切る。
- ②鍋に水を入れ沸かし、①を入れて煮る。
- ③あごだし、藻塩、しょうゆを入れ、沸騰させて溶き卵を入れる。上に長ねぎをのせる。