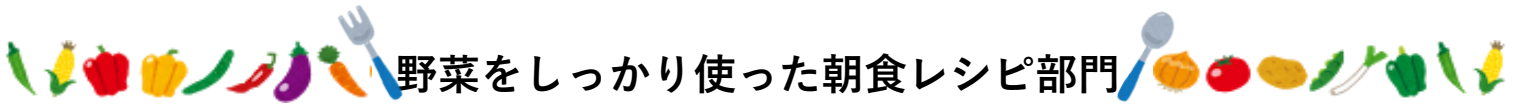


令和2年度

わが家の一流シェフ in 隠岐 料理コンクール



野菜をしっかりと使った朝食レシピ部門

最優秀賞 「夏野菜のチーズオムレツ」

海士町立福井小学校5年 濱田 詩音さん



【材料】(4人分)

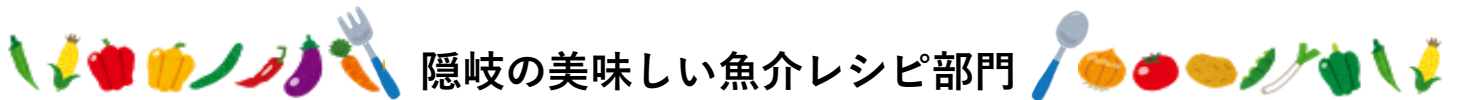
・卵	2個	・コーン	30g
・ウインナー	2本	・コンソメ	小さじ 1/4
・パプリカ(黄・赤)	各1個	・砂糖	小さじ 1
・ピーマン	2個	・塩、こしょう	少々
・トマト	1/4個	・サラダ油	小さじ 1
・オクラ	2本		
・玉ねぎ	1/6個		

【作り方】

- ①オクラは塩で表面のヒゲを取りのぞき、小口切りにする。
- ②ウインナー、トマト、玉ねぎはみじん切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、②とコーンを炒めて塩、こしょうをする。
- ④卵を溶いてコンソメ、砂糖で味つけをして③に入れ、半熟になるまで炒める。
- ⑤パプリカとピーマンは半分に切り、種を取りのぞく。④を入れてオーブンで15分焼く。
- ⑥チーズをのせ、溶けるまで焼く。

ワンポイント
アドバイス

パプリカとピーマンを器にすることで彩りよく仕上がります。



隠岐の美味しい魚介レシピ部門

最優秀賞 「野菜たっぷりハマチの南蛮漬け」

島根県立隠岐高等学校1年 小林 綾花さん



【材料】(4人分)

・刺身用ハマチ	1冊	・しょう油(濃口)	大さじ 1
・にんじん	1/2本	・酒	大さじ 1
・ピーマン	1/2個	・しょうが	1/2かけ
・玉ねぎ	1/4個	・酢	1/2カップ
・片栗粉	適量	・砂糖	大さじ 2
・揚げ油	適量	・しょう油(濃口)	大さじ 1
		・水	1/4カップ

【作り方】

- ①ハマチは短冊切りにする。しょう油、料理酒、すりおろしたしょうがを混ぜて切ったハマチを漬けておく。
- ②にんじん、ピーマン、玉ねぎは千切りにする。玉ねぎは水にさらしておく。
- ③鍋に★の調味料を入れ、一煮立ちさせる。
- ④ハマチの水気を軽くふき取り、片栗粉をまぶして揚げる。
- ⑤③に切った野菜と揚げたハマチを漬ける。

ワンポイント
アドバイス

お酢の効いた料理は食欲が増します。冷蔵庫で冷やすとさらに美味しくなります。

優秀賞

「きって巻くだけ！簡単生春巻☆」

西ノ島町立西ノ島小学校 6年 坂 春乃さん



【材料】（4人分）

- | | |
|-------------|-----------------|
| ・ライスペーパー 4枚 | ・プレーンヨーグルト 大さじ4 |
| ・レタス 4枚 | ・マヨネーズ 大さじ2 |
| ・パプリカ 1/2個 | ・オリーブオイル 大さじ1 |
| ・きゅうり 1本 | ・オレンジ 1/2個 |
| ・かにかまぼこ 6本 | ・塩、こしょう 少々 |
| ・ロースハム 4枚 | |

【作り方】

- ①パプリカは細切り、きゅうりは拍子切りにする。レタスは一口大にちぎる。かにかまぼこは1/2程度に割いておく。
- ②ライスペーパーが入る程度の皿にぬるま湯を入れ、ライスペーパーをくぐらせて、軽く水気をきる。
- ③ライスペーパーに野菜とかにかまぼこ、ロースハムをおき巻く。
- ④オレンジは皮をむいて1房ずつに分け、さらに小さく切る。
- ⑤◆と④を混ぜて塩、こしょうで味をととのえる。

ワンポイント
アドバイス

野菜を前日に切っておけば、朝は火を使わず調理できます！
ドレッシングもお好みで変えて味の変化を楽しみましょう。

優秀賞

「夏野菜たっぷりスープ」

島根県立隠岐高等学校 1年 長田 瑚子さん



【材料】（4人分）

- | | |
|------------|------------|
| ・にんじん 1/4本 | ・卵 2個 |
| ・パプリカ 1/3個 | ・固形コンソメ 1個 |
| ・なす 1/2本 | ・めんつゆ 大さじ2 |
| ・ミニトマト 8個 | ・塩、こしょう 少々 |
| ・セロリ 80g | ・ごま 少々 |
| ・ロースハム 1枚 | ・水 700ml |

【作り方】

- ①にんじん、パプリカ、なす、セロリ、ロースハムは一口大で好きな形に切る。ミニトマトは半分に切る。
- ②鍋で水を沸騰させ、セロリ以外の野菜とロースハムを入れて火が通るまで煮る。火が通ったらセロリ、コンソメ、めんつゆを入れ、溶いた卵を回し入れる。
- ③塩、こしょうで味をととのえ、ごまをふりかける。

ワンポイント
アドバイス

セロリを入れることで味にアクセントがつけます。

優秀賞

「イタリアン風パプリカライス」

島根県立隠岐高等学校 2年 八幡 かのかさん



【材料】（4人分）

- | | |
|----------------|----------------|
| ・ご飯 400g | ・粉チーズ 20g |
| ・パプリカ(黄・赤) 各1個 | ・バジル(みじん切り) 適量 |
| ・ピーマン 2個 | ・和風ドレッシング 大さじ2 |
| ・鮭フレーク 70g | ・オリーブオイル 小さじ1 |

【作り方】

- ①パプリカ、ピーマンは1cm角に切る。
- ②フライパンに油を熱し、①を炒める。さらにご飯を加えて炒める。
- ③②に鮭フレーク、粉チーズ、バジルを加え、和風ドレッシングで味つける。

ワンポイント
アドバイス

鮭フレークを使うことで時間のない朝でも作れます！



優秀賞

「夏野菜と白イカの甘辛煮」

西ノ島町立西ノ島中学校 2年 伊藤 遥斗さん



ワンポイントアドバイス

煮過ぎないことでイカが軟らかく仕上がります。野菜は季節に変えてみてもよいです。

【材料】(4人分)

- | | | | | |
|------------|------|-----------|------|-----|
| ・白イカ(ケササビ) | 1杯 | ・唐辛子 | 1本 | } ☆ |
| ・なす | 2本 | ・砂糖 | 大さじ1 | |
| ・にんじん | 1/2本 | ・みりん | 大さじ1 | |
| ・玉ねぎ | 1個 | ・しょう油(濃口) | 大さじ2 | |
| ・ピーマン | 1個 | ・油 | 大さじ1 | |

【作り方】

- ①白イカは胴体を輪切り、足は4等分にする。
- ②なす、にんじんは乱切りにする。玉ねぎは大きめのくし切りにし、ピーマンは縦に4等分にする。
- ③フライパンに油を熱し、なすととうがらしを入れ炒めたら、玉ねぎ、にんじんを入れ、さらに炒める。
- ④③の具材が半分程度つかるまで水を入れ、ふたをして5分煮る。
- ⑤白イカとピーマンを加え、砂糖、みりん、しょう油を加えて、落とし蓋をして汁気がなくなるまで煮る。

優秀賞

「隠岐の夏・イカバーガー」

島根県立隠岐高等学校 1年 田下 悠斗さん



ワンポイントアドバイス

魚介を食べやすく工夫された一品です。ハンバーグとしてもおかずにしてもいいかも♪

【材料】(4人分)

- | | | | | | | |
|-------|------|-----|-----------|------|--------|-----|
| ・白イカ | 2杯 | } ◆ | ・あらめ(乾) | 5g | ・バンズ | 4個 |
| ・木綿豆腐 | 170g | | ・玉ねぎ | 1/2個 | ・レタス | 4枚 |
| ・卵 | 1個 | | ・にんじん | 1/4本 | ・マヨネーズ | お好み |
| ・しょうが | 1片 | | ・大葉 | 8枚 | } ■ | |
| ・みそ | 大さじ1 | | ・あごだししょう油 | 大さじ2 | | |
| ・片栗粉 | 30g | | ・酒 | 大さじ2 | | |
| | | | ・砂糖 | 大さじ2 | | |

【作り方】

- ①あらめは水に戻しておく。レタスは一口大にちぎっておく。
- ②白イカは細かく刻んでおく。
- ③玉ねぎ、にんじん、大葉、あらめはみじん切りにする。
- ④◆の材料をフードプロセッサーにかける。③を入れて混ぜる。
- ⑤4等分に丸めてフライパンで焼く。混ぜておいた■を入れて味つける。
- ⑥バンズに⑤とレタス、お好みでマヨネーズをはさむ。

優秀賞

「あじの梅しそ焼き」

島根県立隠岐高等学校 2年 尾見 芽香さん



ワンポイントアドバイス

あじと調味料はしっかり練り合わせることでまとまりが良くなります。

【材料】(4人分)

- | | | | | |
|-------|-----|--------|------|-----|
| ・あじ | 4尾 | ・みそ | 大さじ1 | } ★ |
| ・青ねぎ | 3本 | ・マヨネーズ | 大さじ2 | |
| ・しょうが | 1片 | ・梅肉 | 大さじ1 | |
| ・大葉 | 12枚 | ・酒 | 大さじ1 | |
| ・油 | 適量 | ・片栗粉 | 小さじ4 | |

【作り方】

- ①あじは3枚におろし、骨を取りのぞいて細かく刻む。
- ②しょうがすりおろし、青ねぎは小口切りにする。
- ③①と②と★を練り合わせ、12等分に丸める。
- ④フライパンで油を熱し、③を焼く。取りだしたら大葉を巻く。