



総菜部門優秀賞 すもじキング巻き

神村学園高等学校 鳥越 昂輝

県産食材

人参・ごぼう・さやえんどう・牛肉・米・卵・しいたけ・きくらげ・たけのこ・かまぼこ・さつま揚げ

材料 レシピ4人分

- 人参…20g
- 干し椎茸…3g
- たけのこ…10g
- かまぼこ…15g
- さつま揚げ…10g
- 干しきくらげ…3g
- ごぼう…10g
- つば漬け…10g
- さやえんどう…5g
- 卵…2個
- 牛バラ肉…8枚
- ご飯…240g

- 合わせ酢  
穀物酢…45ml  
砂糖…30g  
塩…1g

- 甘煮だれ  
生姜…20g  
水…60ml  
酒…60ml  
濃口醤油…30ml  
みりん…30ml  
砂糖…20g

- A  
砂糖…25g  
薄口醤油…35ml  
みりん…10ml  
塩…1g

作り方

- ①人参、椎茸、たけのこ、かまぼこ、さつま揚げ、きくらげ、ごぼう、つば漬けを5mmの粗いみじん切りにする。
- ②①をAで煮る。
- ③さやえんどうは塩茹でし、千切りにする。
- ④卵に塩と砂糖(分量外)を入れ混ぜ、炒り卵にする。
- ⑤ご飯に合わせ酢を混ぜ、②、③、④を混ぜ合わせる。
- ⑥牛バラ肉を霜降りにし、甘煮だれで煮る。
- ⑦まな板の上に⑥を並べ、⑤を綺麗にのせ、巻く。
- ⑧形を安定させるため10分休ませたら、崩さないように注意しながら切っていく。
- ⑨皿に盛り付け、かばずを添えて仕上げる。



受賞者コメント

祖母が昔から作ってくれていた「さつますもじ」を全国和牛能力共進会で「和牛日本一」に輝いた鹿児島黒牛で巻こうと思ったのがきっかけです。「さつますもじ」の酸味と肉巻きの甘だれがよく合います。※「さつますもじ」=鹿児島島のちらい寿司



総菜部門優秀賞 霧島おいしいものポケット  
～Happy & Smile～

霧島高等学校 田中 大海・桑木 そら(代表)  
霧高 生活科学系列3年(9人)

県産食材

大根、里芋(親芋)、さつまいも、干しいたけ、米粉、豚肉、卵、牛乳、福山酢、豚味噌

材料

レシピ4人分

- 強力粉…250g
- 米粉…50g
- 砂糖…大さじ1½
- 塩…小さじ1
- オリーブ油…大さじ1
- ドライイースト…小さじ1
- 水…190ml
- 霧島茶(粉茶)…小さじ1

- 豚ひき肉…150g
- たまねぎ…20g
- サラダ油…小さじ1
- 豚みそ…大さじ1
- カレー粉…小さじ½
- ウスターソース…小さじ½
- しょうゆ…小さじ½
- 塩、こしょう…少々

- 干しいたけ…大1個
- 大根…80g
- 酢…50ml
- 砂糖…大さじ1
- 白ワイン…25ml
- 水…30ml
- 塩…小さじ½

- 卵…2個
- 塩…少々
- みかんの皮(おろす)…少々

- 牛乳…200ml
- 福山酢…大さじ1
- 霧島茶(粉茶)…小さじ½

- ホワイトソース…100g
- さつまいも…40g
- 塩、こしょう…少々

- 里いも(親芋)…80g
- 砂糖…大さじ1
- リーフレタス、トマト…適量

作り方

- A ビタパン
    - ①粉茶以外の材料をフードプロセッサーに入れ、混ぜる。
    - ②ある程度まとまったら2/3を取り出し、残りの生地を粉茶を加えさらに混ぜる。
    - ③白い生地とお茶の生地をマール模様にし、ひとかたまりにしてボウルに入れラップをする。
    - ④ボウルの底にぬるま湯をあてて、生地が2倍になるまで発酵させる。
    - ⑤生地が2倍になったら空気を抜き、8等分に分けて丸め、15cm程度に伸ばし天板にのせて15分発酵させる。
    - ⑥210°Cのオーブンで6～8分焼く。
    - ⑦冷めたら半分に切って、中に好きな具材を詰める。
  - B 2倍豚 ～カレー風味～(豚肉×豚味噌)  
たまねぎと豚のひき肉を炒めて、調味料で味を付ける。
  - C しいたけピクルス
    - ①干しいたけは水で戻して薄切り、大根は千切りにする。
    - ②調味料と干しいたけを煮立て、しいたけに火が通ったらあら熱を取り大根を加え、しばらくおく。
  - D 蒸し卵～みかん塩～
    - ①卵を鍋に入れて底に水を1cm程度入れる。
    - ②弱火にかけ、沸騰したらふたをして4分加熱する。
    - ③火を消して、上下を返したらもう一度ふたをして5分蒸す。
    - ④殻をむいて4つに切り、みかん塩を軽くふる。
  - E 霧茶カッテージ
    - ①牛乳に火をかけ、沸騰直前に火を止め酢を加え、ざるでこす。
    - ②①に霧島茶を混ぜる。
  - F さつまいもホワイトソース
    - ①さつまいもをゆでて、マッシュポテトにする。
    - ②①とホワイトソースを混ぜて、塩、こしょうで味を調える。
  - G 親いもスティック
    - ①親いもをスティック状に切り、油で揚げる。
    - ②フライパンに砂糖と水を熱し、①を加える。
    - ③砂糖をからめながらフライパンをあおり、再結晶化させる。
- 仕上げ…好きな具材を入れて、食べてください(°o°)



受賞者コメント

米粉と霧島茶を使って鹿児島を楽しんでもらいたいという気持ちで作りました。このビタパンに「おいしいもの」をつめこんで、たくさんの「幸せ&笑顔」に出会えますように。



総菜部門優秀賞 oh~! 茶節コロッケ

鹿児島城西高等学校 井料 海哉

県産食材

お茶、鯉生節みそ節、卵

材料 レシピ4人分

- じゃがいも…400g
- 鯉生節みそ節…80g
- 麦味噌…30g
- 砂糖…10g
- 酒…30cc
- お茶がら…5g
- パン粉…カップ2
- 卵…1個
- かつお節…大3
- 揚げ油

作り方

- ①皮をむいた、じゃがいもをゆで、柔らかくなったら水気を切り、炒って余計な水分をとばし、つぶす。
- ②①の中にお茶がらを入れる。
- ③フライパンに味噌、酒、砂糖をまぜて煮つめる。
- ④鯉生節みそ節を1cm角に切り③の味噌の入ったフライパンに入れ、軽くまぜ合わせる。
- ⑤②のじゃがいもと④の味噌生節を合わせる。
- ⑥合わせた⑤を50g～60gに分けて、たわら形に整形する。
- ⑦整形したコロッケの種にかつお節の粉、卵、パン粉をつけて180°Cの油で揚げる。



受賞者コメント

自分の大好物のコロッケをもとに、知覧の茶葉と生みそ節を使用してアレンジしました。細かくきざんだ梅干しとお茶を合わせたソース等を添えるとよりさっぱりとした食感が楽しめます。

