

# 第1回アイデア料理コンテスト (平成23年度)

## めで鯛飯

阿武小2年 小野 三千伽

### 材 料 (4人分)

米 3カップ  
黒米 大さじ3  
塩 小さじ1  
酒 大さじ1

鯛(中位の大きさ) 1尾  
(3枚におろしたもの)

青味の野菜 適量  
にんじん 1/2本

土佐醤油 適量  
ごま 適量



使用した特産品・・・鯛 米  
【工夫したこと・がんばったこと】  
ご飯の赤と鯛の白、紅白でお年寄りにも喜んでいただける料理にしました。鯛の皮をあぶることで、刺身と焼いた香ばしさの両方を楽しんでいただけたと思います。

### 作り方

- ① 米をとぎ、黒米、塩、酒を加え炊く。
- ② 野菜を湯がく。
- ③ 鯛は節どりし、皮目をバーナーであぶる。焼き目がついたら、氷水に入れて冷ます。水気をよくふきとる。その後、皮目に包丁を入れ平造りにする。
- ④ ごまを煎り、きざむ。
- ⑤ ご飯が炊けたら、ごまを混ぜ込む。
- ⑥ その上に、鯛・野菜を盛る。
- ⑦ 土佐醤油を添える。

第1回憩部門 最優秀作品

# 第1回アイデア料理コンテスト (平成23年度)

栄養満点 赤・黄・緑

阿武小4年 稲川 理子

材 料 (4人分)

油あげ	1袋
にんじん	1/3本
ほうれん草	1/2束
たまご	6コ
うどんだし	適量



使用した特産品・・・ほうれん草  
【工夫したこと・がんばったこと】  
たまごの黄身が割れないように油あげの中に入れること。つまようじでふたをしたこと。

作り方

- ① にんじんを細く切って、ほうれん草とゆでる。
- ② 茹でたほうれん草を切る。
- ③ 油あげを開く。
- ④ 油あげの中に、にんじん、ほうれん草、たまごを入れて、つまようじでとじる。
- ⑤ それをフライパンに入れ、うどんだしで味をつける。

第1回憩部門 優秀作品

# 第1回アイデア料理コンテスト (平成23年度)

## しらもとフレッシュ野菜の冷製パスタ

阿武小1年 高橋 翼

### 材 料 (4人分)

スパゲティ	400g
しらも	20g
トマト	2コ
きゅうり	2本
ツナ	2缶
和風ドレッシング	適量
好みてねりがらし	
※トッピングの野菜は何でもOK (レタスや玉ねぎ他)	



使用した特産品・・・しらも トマト きゅうり  
【工夫したこと・がんばったこと】  
手軽にそろえられる食材を利用し、簡単に誰でも  
作れること。親子で作りやすいこと。

### 作り方

- ① しらもをよく洗い、水でもどす。
- ② スパゲティをゆでる。
- ③ ゆであがったスパゲティを氷水で冷やす。
- ④ トマトときゅうりを食べやすい大きさに角切りにする。
- ⑤ 器にスパゲティを盛り、しらも、きゅうり、トマト、ツナをのせ、和風ドレッシングをかける。

# 第1回アイデア料理コンテスト (平成23年度)

## アツアツほうれん草ピザトースト

阿武小4年 後根 愛

### 材 料 (4人分)

食パン	4枚
ほうれん草	1/2束
ツナ缶	1缶
玉ねぎ	1/2コ
ピザソース	大さじ4
とろけるチーズ	適量
ミニトマト	8コ
バター	少々



使用した特産品・・・ほうれん草  
【工夫したこと・がんばったこと】  
ほうれん草をゆですぎないようにがんばった。  
具をのせるときに、見た目もきれいになるよう  
に気をつけた。

### 作り方

- ① ほうれん草をゆでて、2cmの長さに切る。
- ② 玉ねぎを薄切りにし、水にさらす。
- ③ 食パンにバター、ピザソースの順にぬり、ほうれん草、ツナ、玉ねぎをのせて、半分にしたミニトマトを4コのせる。
- ④ とろけるチーズをのせてトースターで4～5分焼く。

# 第1回アイデア料理コンテスト (平成23年度)

## アムネーゼ〜キウイとほうれん草のパスタ〜

阿武小2年 石川 夏帆

### 材 料 (4人分)

キウイ (よく熟れたもの)	2コ
ほうれん草	60g
くるみ	40g
塩	小さじ1
オリーブオイル	大さじ6
レモン汁 (好みで)	大さじ1~2
えび	12尾
パスタ (フィットチーネ)	300g
粉チーズ (好みで)	適量



使用した特産品・・・ほうれん草 キウイ

【工夫したこと・がんばったこと】

阿武町の特産品を使ったのでアム (阿武) ネーゼと名付けました。キウイとほうれん草でさわやかなグリーン色のパスタにしました。

### 作り方

- ① ほうれん草は洗って茹でて2cmくらいの長さに切ってから水気をしぼっておく。
- ② キウイは皮をむいて5mmの厚さの輪切りにして2枚ほどトッピング用に1/6のいちよう切りにする。
- ③ えびは殻をむき、洗っておく。
- ④ 鍋にお湯をわかしてパスタを茹でる。残り時間1分になったらえびを入れて一緒に茹で、パスタは茹であがったら冷水にさらして水気をきる。
- ⑤ フードプロセッサーにほうれん草と輪切りのキウイ、くるみを入れて攪拌する。途中で塩、レモン汁、オリーブオイルを入れてさらになめらかにする。
- ⑥ ⑤をボウルに入れ④のパスタをあえる。お皿に盛り上から粉チーズ、えび、キウイを飾る。

# 第1回アイデア料理コンテスト (平成23年度)

## 阿武町メンチカツ

阿武小2年 和田 典子

### 材 料 (4人分)

牛肉 (切り落とし)	200g
豆腐 (絹)	100g
キャベツ	30g
わかめ (もどしたもの)	20g
おろしにんにく	少々
塩	少々
こしょう	少々
ナツメグ	少々



小麦粉 適量	衣 (パン粉 小麦粉 卵) 適量
揚げ油 適量	付け合わせの野菜 お好みで

使用した特産品・・・牛肉 わかめ

【工夫したこと・がんばったこと】

お年寄りには食感が柔らかく若者にはヘルシーにするためキャベツとお豆腐を使いました。お豆腐とわかめなのでソースだけではなくしょうゆやケチャップや味噌で食べても美味しいです。季節の野菜を混ぜ込んで作っても良いと思います。(たけのこ、ごぼう、れんこん、しいたけなど)

### 作り方

- ① 豆腐は水気をきり、わかめは水にもどしておく。
- ② キャベツは1cm角に切り塩をひとつまみ振ってしばらくおき軽くもむ。
- ③ 豆腐をくずし、わかめ、キャベツを混ぜ、よくあわせる。
- ④ 牛肉を細く切り、塩を入れてよく混ぜねばりを出す。おろしにんにく、こしょう、ナツメグを入れ、③を入れてあわせる。あまりゆるいようなら少し小麦粉を入れる。
- ⑤ 12コに分けて丸め小麦粉、卵、パン粉をつけ180℃の油で揚げる。
- ⑥ 付け合わせの野菜を盛りつけ、ソースをかける。

# 第1回アイデア料理コンテスト (平成23年度)

## ほうれん草入りごま豆腐

阿武小5年 小野 舞夕

### 材 料 (4人分)

ほうれん草	50g
くず粉	30g
練りごま	40g
牛乳	240cc
さとう	小さじ1と1/2
塩	少々



使用した特産品・・・ほうれん草  
【工夫したこと・がんばったこと】  
材料を火にかけたらずっと混ぜていないときれいに固まらないので手が疲れました。

### 作り方

- ① 鍋にくず粉、牛乳、さとう、塩を入れてよく混ぜ、くず粉が溶けたら練りごまを入れて混ぜる。
- ② ①を弱火で5分くらい木べらで混ぜながら煮る。
- ③ ほうれん草を加えてまた煮る。
- ④ 水っぽくなってきたら火からおろす。
- ⑤ 型を水にくぐらせて④を入れて冷やし固める。
- ⑥ 固まったら適当な大きさに切ってお皿に盛る。

# 第1回アイデア料理コンテスト (平成23年度)

## 野菜たっぷりハンバーグ

阿武小5年 小野 舞夕

### 材 料 (4人分)

合い挽き肉	400g
たまねぎ	150g
◎ピーマン・パプリカ	50g
にんじん	20g
塩こしょう	少々
☆ほうれん草	50g
さとう	小さじ2/3
ごま	大さじ1
しょうゆ	少々
牛乳	50cc
たまご	1コ
パン粉	適量
サラダ油・バター	適量
うずら卵(水煮)	4コ



使用した特産品・・・ほうれん草、たまねぎ  
【工夫したこと・がんばったこと】  
ハンバーグを切ったときにうずらの卵が真ん中にくるように包むのが難しかったです。

### 作り方

- ① ハンバーグたねを作る。  
◎の材料をみじん切りにして炒める。
- ② ほうれん草をゆでて粗みじん切りにし、☆を合わせてごま和えを作る。
- ③ パン粉と牛乳を合わせて冷めた①と合い挽き肉を混ぜる。塩こしょうも入れてよくこねる。
- ④ ハンバーグだねを平らにしてほうれん草のごま和えを少しのせうずら卵を1個包むようにして丸める。
- ⑤ サラダ油をひいたフライパンに少しバターを溶かしてハンバーグを焼く。
- ⑥ 半分に切って器に盛る。

第 1 回 アイデア料理コンテスト（平成 23 年度）

お店部門

- ★ めで鯛飯 ----- 阿武小 2 年 小野三千伽  
☆ 栄養満点 赤・黄・緑 ----- 阿武小 4 年 稲川 理子

学校給食部門

- ★ しらもとフレッシュ野菜の冷製パスタ ----- 阿武小 1 年 高橋 翼  
☆ アツアツほうれん草ピザトースト ----- 阿武小 4 年 後根 愛
- アムネーゼ～キウイとほうれん草のパスタ - 阿武小 2 年 石川 夏帆  
○ 阿武町メンチカツ ----- 阿武小 2 年 和田 典子  
○ ほうれん草入りごまどうふ ----- 阿武小 5 年 小野 舞夕  
○ 野菜たっぷりハンバーグ ----- 阿武小 5 年 小野 舞夕

