

<と勝ちマルシェ料理甲子園 2022 大会結果>

1.開 催 日 令和4年10月29日(土) オンライン開催

2.大会結果

優 勝

福島県立あさか開成高等学校(福島県)
「十勝プレゼント」



準優勝

福知山淑徳高等学校(京都府)
「と勝ち海と大地の恵みライスいももち」



奨励賞

北海道広尾高等学校(北海道)
「Ja Ga Butter 十勝スペシャル」



審査員特別賞

福島県立いわき湯本高等学校(福島県)
「ケーキちゃんちゃん❤️」



審査員特別賞

北海道広尾高等学校(北海道)
「長じゃがレットの十勝夏野菜クリームソース仕立て」



福島県立あさか開成高等学校

十勝プレゼント



アイデアポイント①

味や見た目をひきたてる工夫

食べ物を食べる時、まず私たちは写真を撮ります。切って断面を見たとき、綺麗だと人に見せたくくなります。その綺麗な断面をどうやったら見せられるのだろうと考えたとき、厚焼き玉子を思いつきました。

アイデアポイント②

食べやすさや作りやすさの工夫

厚焼き玉子に具材を入れることで、焼く時の楽しみ、切る時の楽しみ、食べる時の楽しみを得ることができます。その厚焼き玉子を揚げることでサクサクとした触感も楽しめ、中が卵なため、油味も少なくカツなどが苦手な人でも満足できる一品になっています。

レシピが誕生したきっかけ

去年の先輩が「とかちマルシェ料理甲子園」に出場したことを聞き、私たちも参加したいと興味を持ちました。そして、たくさん十勝の食材を私たちで調べました。たくさんの食材があっても迷いましたが、私たちもよく目にする卵、チーズ、鮭などを使って、簡単かつ、満足できる一品を作りたいと思いました。

使用する十勝産食材

時鮭、チーズ、卵、生クリーム、バター、にんじん

十勝ならではの食材も迷いましたが、材料費もかかり、私たちだけで料理の出来上がりの想像がつかなかったため、私たちの地元でも売られている十勝の食材を使用しました。十勝の乳製品と鮭がとても好きで、どうしたらこの2つの良さを分かってもらえるか考えました。

◆材料(4人分)

卵・・・720g / バター・・・30g / 油・・・200g / 生クリーム・・・40g / 鮭(時鮭)・・・80g
チーズ・・・200g / 小麦粉・・・60g / パン粉・・・80g / にんじん・・・200g / レモン汁・・・20g
きゅうり・・・32g / 水・・・40g / 砂糖・・・12g / マヨネーズ・・・40g / ケチャップ・・・40g
ミニトマト・・・12個

作り方

🍴アイデアポイント・アピールポイント

- ❶ 40gの生クリームと20gのレモン汁を2:1で入れてよく混ぜる。
40gのマヨネーズと40gのケチャップを1:1で入れてよく混ぜる。
🍴生クリームとレモン汁を合わせたソースと、ケチャップとマヨネーズを合わせたソース2種類を作りました。2つの味を楽しめるので、より食事が楽しくなります。
- ❷ 熱したフライパンにバターと鮭を入れる。この時、鮭の身をほぐしながら焼くこと。
- ❸ ボウル小に卵2個(120g)と水10gと砂糖3gを入れてよく混ぜる。これを4つ作る。
- ❹ 熱した卵焼き器にうすく卵をひき、縦半分に❷を1/4とチーズ50g入れてまく
→うすく卵をひいてまく→うすく卵をひいてまく→バットに取り出し少し冷ます。これを4つ作る。
🍴十勝の有名な時鮭と十勝の美味しいチーズを卵で包んであるため、中央にいくにつれてその2つが混ざり合って贅沢な味になります。
- ❺ 小麦粉→卵→パン粉→卵→パン粉の順に❹をつけ、180℃の油できつね色になるまで揚げる。
片面も同じように揚げる。
- ❻ キッチンペーパーをひいたバットに取り出し余分な油を取る。
- ❼ 油を取ったらお皿に乗せ、千切りした人参とリボンの形にしたきゅうり、ミニトマト、❶などで飾り付けをしたら完成。
🍴具材を卵にとじるという発想はありますが、それを揚げるという発想は他ではないと思いました。
作る工程は難しくなく、時短でボリュームもあるため、満足できる1品になっています。

福知山淑徳高等学校（チーム名:ラテ・ブルー）

とかち海と大地の恵みライスいももち



アイデアポイント① 味や見た目をひきたてる工夫

日本人の舌馴染みのある醤油を隠し味に使い、じゃがいものとろみをつけることによって食べたときのバランスを考えました。五色（青黄赤白黒）をイメージに意識し、仕上げました。

アイデアポイント② 食べやすさや作りやすさの工夫

食材のサイズとスープがじゃがいもでとろみがついていることによって食べやすいです。こねて焼くだけ、スープを作る感覚で本来の“いももち”にご飯とコーンを混ぜるだけで“ライスいももち”ができ、スーパーで簡単に入る食材なので手軽に作れます。

“ライスいももち”は、冷凍保存して焼いても食べられます。ブイヤベース風その他、カルボナーラやミートソースでも美味しく食べられます。

レシピが誕生したきっかけ

十勝の郷土料理を調べて“いももち”を知り、作ってみると美味しく、私たちにアレンジできないかと考えました。おやつ感覚で食べられているものを主食として十勝のリストを見てみて、米と合わせスープ（ソース）仕立てにしました。スプーンで具材と共に食べられ、新しい“いももち”の形ができたと思います。

使用する十勝産食材

じゃがいも、鮭、とかちマッシュ、十勝清水にんにく、枝豆、イカ、コーン

料理名にも書いたように、海と大地の恵みをふんだんに入れたかったからです。

◆材料(4人分)

ライスいももち

米・・・50g / じゃがいも・・・250g / コーン(缶詰)・・・60g / コンソメ(固形)・・・1個

片栗粉・・・大さじ1

ブイヤベース風ソース

ホールトマト・・・240g / 鮭・・・60g / 玉ねぎ・・・80g / マッシュルーム・・・40g / ホタテ・・・80g

イカ・・・60g / 海老・・・60g / 枝豆・・・60g / コーン・・・50g / じゃがいも・・・50g

にんにく・・・ひとかけ / フェンネル・・・6本

味つけ

オリーブオイル・・・適量 / 白ワイン・・・50cc / 塩コショウ・・・適量 / 砂糖・・・大さじ3/4

薄口しょうゆ・・・適量 / コンソメスープ(固形を溶かして)・・・400cc

作り方

🍴 アイデアポイント・アピールポイント

1. ライスいももち

- ① 米を洗い炊く。
- ② じゃがいもを均等に切り、水の入った鍋に入れ、火にかけてやわらかくなるまで茹でる。
- ③ やわらかくなったら、水気を切り、袋に入れ、片栗粉・砕いたコンソメを入れて振り、あたり棒でつぶす。
- ④ つぶした後、ボールにうつし、①とコーン(缶詰)を入れ、ゴムベラで切りながら混ぜる。混ぜた後、こねる。
- ⑤ いももちの形に整形する。
- ⑥ フライパンにオリーブオイルを入れ、両面焼き目がつくまで焼き、完成。

🍴 ライスいももちは、芋とご飯を合わせることで食感もよく、おやつ感覚よりも主食感覚で食べられます。

2. ブイヤベース風ソース

- ① 玉ねぎ、にんにくをみじん切り、マッシュルームはスライスする。
 - ② イカは切り込みを入れ3×1cmの大きさに切り、鮭、ホタテも同等に切る。
 - ③ 枝豆を茹で薄皮を取る。じゃがいもをすりおろす。
 - ④ フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ、香りがするまで炒める。
 - ⑤ 玉ねぎを入れ炒める。次にマッシュルームを入れしっかり炒める。
 - ⑥ ②と海老を入れ、表面が焼けたら白ワインを入れ、7分通りぐらい炒める。
 - ⑦ ホールトマトとコンソメスープ50ccを入れ、少し煮る。その後、コンソメスープ350ccを入れ、煮込む。
 - ⑧ フェンネルを入れる。塩・コショウ、砂糖、薄口しょうゆを入れ少し煮る
 - ⑨ すりおろしたじゃがいもを入れ、ゆっくりと混ぜ合わせる。
- とろみがついたら火を止め、余熱でコーン、枝豆を温め盛り付けて完成。

🍴 片栗粉の代わりに、じゃがいものすりおろしを入れると、とろみがついて味が絡みやすくなります。

北海道広尾高等学校(チーム名:くいしんぼ)

Ja Ga Butter 十勝スペシャル



アイデアポイント①

味や見た目をひきたてる工夫

上から見るとただのジャガバターですが、じゃがいもの下には色とりどりの野菜が唐揚げした魚にサンドされています。一口大にカットしながらソースに絡めて食べるとまるでフランス料理のようです。ソースにはうま味の昆布と香りを出すために白ワイン、さわやかな酸味を加えるためのレモン汁が入っています。

アイデアポイント②

食べやすさや作りやすさの工夫

中に入っている野菜は、素焼きして甘さを引き出しています。じゃがいもはレンジでチンしてホクホクにしています。カレイは下味をつけて唐揚げにすることで、良い味のアクセントになっています。

レシピが誕生したきっかけ

私たちはジャガバターが大好きです。十勝の特産物であるじゃがいもを使ったジャガバターをベースに、ナイフとフォークで食べるような何か特別な一品を作りたくて考えました。

使用する十勝産食材

じゃがいも、カレイ、パプリカ、ミニトマト、牛乳、星屑昆布

じゃがいもが好きだからです。じゃがいもと広尾町の魚と昆布の相性も抜群です。

◆材料(4人分)

じゃがいも(大)・・・2個 / バター・・・16g / カレイ・・・240g / 酒・・・小さじ2
おろしにんにく・・・小さじ1/2 / おろししょうが・・・小さじ1/2 / しょうゆ・・・小さじ1
片栗粉・・・大さじ1 / 星屑昆布・・・小さじ1 / ミニトマト・・・6個 / パプリカ(黄)・・・1/2個(60g)
アボカド・・・1/2個(70g) / オリーブオイル・・・小さじ1

ソース

バター・・・20g / おろしにんにく・・・小さじ1/2 / 星屑昆布・・・小さじ1 / 薄力粉・・・大さじ1
牛乳・・・200ml / とろけるチーズ・・・40g / 白ワイン・・・大さじ1 / レモン汁・・・小さじ1

作り方

🍴 アイデアポイント・アピールポイント

1. ジャガイモの加熱

- ① ジャガイモはよく洗って、皮付きのまま半分に切る。
- ② 耐熱皿に入れて皮目の部分に十字の切れ目を入れ、ラップをかけて10分レンジで加熱する。
(時間はイモの大きさによって変える)

- ③ 竹串を刺してスッと通ればOK。

🍴 皮付きのまま加熱することで、パサパサにならずしっとり仕上げられます。

2. カレイの唐揚げ

- ① カレイの身は4等分し、酒、ニンニク、しょうが、しょうゆ、星屑昆布で下味をつける。
- ② 水気を切って、片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンに”揚げ油”を熱し、180℃くらいで両面カラッと揚げ焼きにする。
- ④ キッチンペーパーに上げて余分な油を切っておく。

🍴 下味をつけてカラッと揚げることで、野菜とジャガイモを食べたときに口の中に香りが広がります。

3. 野菜の下ごしらえとソテー

- ① ミニトマトはヘタを取って縦4等分に輪切りにする。
- ② パプリカは種を取って、3~4mmの薄切りにして5cm幅に切りそろえておく。
- ③ アボカドは種と皮を取って縦半分に切り、3~4mm程度の薄切りにする。
- ④ フライパンを熱しオリーブオイルを入れ、ミニトマトとパプリカを両面焼く。

🍴 トマトとパプリカは焼くことで甘みを引き出し、うま味を凝縮します。

4. ソースを作る

- ① フライパンにバター、すりおろしにんにく、星屑昆布を入れ、火にかけ、ゆっくり溶かしながら香りを引き出す。

🍴 星屑昆布を入れたチーズバターソースは”ジャガイモ”はもちろん魚や他の野菜との相性も抜群です。

- ② 薄力粉を入れ、少しずつダマにならないように木ベラで混ぜていく。
- ③ 牛乳を少しずつ入れてのばしていく。
- ④ とろけるチーズと白ワインを入れ、塩コショウで味を調える。
- ⑤ 火を止めたらレモン汁を入れて軽く混ぜる。

🍴 レモン汁は香りが飛ばないように、火を止めてから入れます。

5. 盛り付ける

- ① 皿にソースを円状に広げてのばす。
- ② ソース上に、カレイの唐揚げ、パプリカ、トマト、アボカドを順番に重ね、最後にジャガイモを乗せる。
- ③ ジャガイモの皮の切れ目を開き、バターを乗せて完成。

🍴 見た目のインパクトも大切なので、皿に絵を描くように盛り付けていきます。

福島県立いわき湯本高等学校

ケーキちゃんちゃん♡



アイデアポイント①

味や見た目をひきたてる工夫

「ケーキサレ」をマフィン型にして可愛らしい見た目にしました。色鮮やかな見た目は食欲をそそります。味噌味に飽きてきたら、「チーズソース」をプラス。最後まで飽きずに食すことができます。

アイデアポイント②

食べやすさや作りやすさの工夫

片手で食べられ、フライパン 1 個で完成します。1 日目に「ちゃんちゃん焼き」、余ったら「ケーキサレ」。最後まで美味しく食べられます。

レシピが誕生したきっかけ

きっかけは友人の「お母さんが作ってくれた『ちゃんちゃん焼き』めっちゃ美味しかった。」という言葉でした。クラブで作ったところ、その美味しさに虜になりました。「ちゃんちゃん焼き」「豚肉」を合わせてケーキサレにしたら、栄養たっぷり、オシャレで美味しい一品になるのでは?と考え、本レシピを考案しました。

使用する十勝産食材

鮭、牛乳、豚肉、卵、チーズ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、てんさい糖

「鮭」 …二次審査が実施される秋の旬の食材だから。

「豚肉」 …十勝といえば「豚丼」と考えてしまうほど、私たちの大好きな食材だから。

「乳製品」 …十勝の乳製品は北海道外でも比較的手に入りやすい食材です。

この美味しさを普及させたいと考え、選びました。

◆材料(4人分)

<ちゃんちゃん焼き>

キャベツ・・・1/2個 / 玉ねぎ・・・1個 / もやし・・・小1袋 / 人参・・・1/2本 / 鮭・・・4切

豚肉・・・100～150g

<ケーキサレ>

ホットケーキミックス・・・100g / 牛乳・・・50g / 卵・・・1個

<チーズソース>

チーズ・・・100g / 牛乳・・・100ml / バター・・・大さじ1 / 小麦粉・・・小さじ2

合わせ味噌

味噌(赤)・・・大さじ4 / てんさい糖・・・大さじ3 / 酒・・・大さじ1～2 / キムチの素・・・大さじ1

作り方

🍴 アイデアポイント・アピールポイント

<ちゃんちゃん焼き>

- ① 野菜を切る。キャベツ(一口大)、玉ねぎ(くし切り)、人参(千切り)
- ② 鮭の骨を抜く。
- ③ 豚肉を一口大に切り、塩コショウを軽く振り、下味をつける。
- ④ **合わせ味噌**をつくる(ボウルに合わせ味噌の材料を入れ、混ぜる)。
- ⑤ ホットプレートに、①の材料、②、もやし、③、④の順に乗せ、蓋をして蒸し焼きにする。

🍴 10分程度蒸し焼き。急ぐときはフライパンで6分程度の蒸し焼きにする。

<ケーキサレ>

- ① ボウルに牛乳、卵を入れて混ぜる。
- ② ①にホットケーキミックスを混ぜる。
- ③ ②に少し冷ました<ちゃんちゃん焼き>を混ぜる。
- ④ 180℃のオーブンで15分焼く。

🍴 大きく作りたいときはフライパンでパンケーキ風に焼くと良い。

<チーズソース>

- ① フライパンにバターを溶かし、小麦粉を炒める。
- ② ①に少しずつ牛乳を入れてのばす。
- ③ ②にチーズを入れて溶かす。

🍴 <ケーキサレ>を焼いている間に作る。

北海道広尾高等学校（チーム名:N・T・K）

長じゃがレットの十勝夏野菜クリームソース仕立て



アイデアポイント①

味や見た目をひきたてる工夫

トマトの赤と“ささがき”やズッキーニの緑、そして牛乳の白でイタリアンな色合いに仕上がりました。

星屑昆布（昆布を商品にする時に出る端っこを1～2mmに刻んだ商品）を入れることで、うま味がぐんとアップします。じゃがいもと長いものの食感の微妙な違いと、しゃきしゃきで香りの良いごぼうが良いアクセントになっています。

アイデアポイント②

食べやすさや作りやすさの工夫

長いもとじゃがいもはスライサーを使って一気に同じ細さと長さに切りそろえています。“ごぼうのささがき”も皮むきを使って薄く長く、包丁が苦手な人でも簡単にできます。箸でも切りやすく、まとまりもよく仕上がっています。

レシピが誕生したきっかけ

千切りにしたじゃがいもと長いもと“ささがきごぼう”を混ぜ合わせてガレットにして焼いたことで、食感も良く、おしゃれな一品料理として完成しました。

使用する十勝産食材

じゃがいも、長いも、ごぼう、星屑昆布、ミニトマト、ズッキーニ、鶏ささみ、牛乳
十勝の夏野菜をふんだんに使ってヘルシーかつ美味しいレシピにしたかったから。

◆材料(4人分)

【長じゃがレット】

じゃがいも・・・200g / 長いも・・・200g / ごぼう・・・50g / 粉チーズ・・・大さじ1

片栗粉・・・大さじ1 / 星屑昆布・・・小さじ1 / オリーブオイル・・・大さじ1

【十勝野菜クリームソース】

鶏ささみ肉・・・2本(90g) / 塩・こしょう・・・適量 / おろしにんにく・・・小さじ1/2

玉ねぎ・・・140g(大1/2) / ミニトマト・・・8個 / ささげ・・・2本 / ズッキーニ・・・60g

薄力粉・・・大さじ2 / 牛乳・・・250ml / 塩・・・小さじ1/2 / 星屑昆布・・・小さじ1

ブラックペッパー・・・適量 / オリーブオイル・・・小さじ2 / とかちマッシュ・・・44g

作り方

🍴 アイデアポイント・アピールポイント

1. 長じゃがレットを作る

- ① じゃがいもと長いもは皮をむいて、スライサーで千切りにスライスする。

🍴 時短と細く切りそろえるためにスライサーでカットします。

- ② ごぼうは皮をむいて、水を張ったボウルにピーラーを使って長めのささがきにする。

- ③ ボウルに①と、水気を切った②を入れて、粉チーズと片栗粉、星屑昆布を入れて混ぜ合わせる。

🍴 粉チーズと星屑昆布で優しい塩味が下味としてつきます。

- ④ フライパンを熱し、オリーブオイルを入れて、③を4等分にして丸くなるように広げて、フライ返して押し付けるようにして両面焼く。

🍴 長いも、じゃがいも、そしてごぼうの3つの食感がとても楽しめるガレットに仕上がっています。

2. 十勝夏野菜のクリームソースを作る

- ① 鶏ささみ肉は、筋を取って、一口大に切りそろえておく。

- ② 玉ねぎはみじん切り、ミニトマトはヘタをとって1/4、ささげは7～8mm幅で斜め薄切り、マッシュルームは5mm幅の薄切り、ズッキーニは5mm幅の半月切りにしておく。

🍴 ソースには夏野菜をたっぷり使います。パスタと絡めて食べることもできます。

- ③ フライパンにオリーブオイル半量を入れ、鶏ささみ肉を炒める。色が変わったら塩・こしょうを振り、一度皿に取り出す。

🍴 鶏ささみは、香ばしさを出すために先に焼いて取り出しておきます。

- ④ ③のフライパンを弱火にかけ、残りのオリーブオイルを入れ、おろしにんにくも入れ、全ての野菜を入れて炒める。

- ⑤ 野菜全体を軽く炒めたら、薄力粉を入れ、ダマにならないように全体を混ぜる。

- ⑥ ⑤に牛乳を少しずつ入れてのばしていく。星屑昆布も入れる。

🍴 ミニトマトを使うことで一層うま味が出ます。これに星屑昆布を合わせると、うま味の相乗効果でよりおいしいソースになります。

- ⑦ 焼いて取り出しておいたささみ肉を戻し、塩・ブラックペッパーで味を調える。

3. 盛り付け

- ① 皿に長じゃがレットを乗せ、その上に具材たっぷりのソースをかけて完成。

🍴 白、赤、緑の食欲をそそるイタリアンな色合いに仕上がります。

シャケ白子のドフィノア



アイデアポイント①

味や見た目をひきたてる工夫

大地の恵みジャガイモに、白子の濃厚な旨味をプラス。

全体を白でまとめ、これから訪れる冬をイメージ。



アイデアポイント②

食べやすさや作りやすさの工夫

時間がかかりがちなグラタンも、ジャガイモを牛乳で煮るだけでとろみを付ける「ドフィノア」式のつくり方なら簡単で短時間。

レシピが誕生したきっかけ

十勝は食料自給率が高いというのはデータでも明らかだが、実際に訪れると海があり大地があり、その景色も様々であることに気づく。

名産である食材の種類も幅広く、それぞれの魅力も高い。

今回は多様な十勝食材の魅力を1つの料理にまとめられないかと創作した。

使用する十勝産食材

- 鮭の白子** 鮭の産地であり、副産品としてイクラも有名。ただ近年イクラの値段が上がり家庭では取り入れづらくなっている。反面、鮭の白子は安価でこれからの普及が期待できる。
- ジャガイモ** 十勝の名産。
- マッシュルーム(大)** ばんえい競馬にも関係する※「とかちマッシュ」は十勝の農業と観光を結びつける重要な食品です。

※培地作りに最良とされる、ばん馬の厩舎の敷きわらと馬ふんを混ぜて作られた有機質肥料「馬厩肥」を使用している。

- 牛乳・バター・粉チーズ** 酪農はもちろん、乳製品加工の文化も色濃い十勝。

◆材料(4人分)

鮭の白子・・・200g / ジャガイモ・・・500g / マッシュルーム(大)・・・100g / 牛乳・・・300ml
片栗粉・・・適宜 / 塩・・・少々 / にんにく・・・1片 / ピザ用チーズ・・・60g / バター・・・10g

A 塩 小さじ1/2 ・ こしょう 少々

B 塩 少々 ・ こしょう 少々

作り方

🔥アイデアポイント・アピールポイント

- STEP 1** ジャガイモの皮をむいて5mm幅の半月切りにし、**にんにく**は薄切り、マッシュルームは1cm幅に切る。
🔥**クリームグラタンに“にんにく”の風味をプラス。**
- STEP 2** ジャガイモとにんにくとマッシュルームを鍋に入れて牛乳を注いで火にかけ、煮立ったら蓋をして弱火で火が通るまで7～8分煮る。とろみが弱ければ、片栗粉を倍量の水で溶いて加え、**A**で味を調え、**ピザチーズ**の半量を混ぜる。
🔥**ジャガイモを牛乳で直接煮ることで、自然にとろみを付ける。**
- STEP 3** 鍋に熱湯を沸かして白子を入れて、表面の色が変わったら水に取って血合いを除く。再度熱湯で3分程茹でて水に取り、小さめの一口大に切る。
🔥**白子は生臭くなりがちなので下茹でて血合いを取ってから再度茹でる。**
- STEP 4** フライパンに**バター**を入れて熱し、**白子**の全面を焼いて**B**で調味する。
🔥**白子をサッと焼くことで香ばしさをプラス。**
- STEP 5** 耐熱容器にジャガイモをいれ、上に**白子**を載せ、残りの**チーズ**を散らす。
- STEP 6** オーブントースターで焼色が付くまで焼く。

小豆とかぼちゃのきなこクランブルパイ



アイデアポイント①

味や見た目をひきたてる工夫

十勝産の小豆と、煮物でも相性の良い北海道のかぼちゃを合わせた”ホットスイーツ”です。トッピングには十勝産きなこで作るクランブルをのせ、サクッと取り分けると、中から滑らかなかぼちゃと小豆が出てきます。

フルーツの部分の小豆とカボチャでアレンジしました。

十勝または北海道の食材として有名なものを組み合わせ、卵とシナモン以外全て北海道産の食材で作りました。



アイデアポイント②

食べやすさや作りやすさの工夫

「クランブル」はイギリス発祥のスイーツで、タルト台は敷かず、切ったフルーツを耐熱皿に敷き詰めて、上にそぼろ状の生地「クランブル」をのせて焼く、お手軽な家庭のお菓子です。

レシピが誕生したきっかけ

十勝は豆の名産地ですが、新型コロナウイルスの影響で、手土産などの需要が減り、和菓子の消費が大幅に落ち込んだのに連動して、小豆の消費量が低迷しているとのこと。料理甲子園を通じて、十勝の小豆が特別美味しいことを知りました。なので、その美味しい小豆を普段家庭で取り入れやすいレシピにし、日常的に使えるようにすることで、低迷した消費を盛り立てたいと思いました。

使用する十勝産食材

ゆで小豆、きなこ、片栗粉、バター、リコッタチーズ

「あまり豆を食べない若い世代も食べたいもの」「手軽に取り入れられるもの」の2点をサブテーマとしました。

近所のスーパーを見ると、十勝産の小豆は「乾物」「ゆで小豆」「あんこ」で売られているのがほとんどです。「乾物」は戻す手間があるため、「手軽に取り入れる」ことを考慮し、ゆで小豆を使用することに決めました。

◆材料（4人分）

冷凍かぼちゃ・・・200g / 卵・・・1個 / ゆで小豆・・・1缶（90g）

A てんさい糖 50g ・ 片栗粉 大さじ1 ・ シナモンパウダー 小さじ1/2

【クランブル】

薄力粉・・・40g / きなこ・・・10g / てんさい糖・・・10g / 無塩バター・・・30g

【リコッタクリーム】

リコッタチーズ・・・150g / てんさい糖・・・小さじ2

◆道具

18cm 耐熱容器1個、オーブン、ボウル、泡立て器

作り方

🔥 アイデアポイント・アピールポイント

STEP1 クランブルを作る

- ① ボウルに＜クランブル＞の”きなこ”と”てんさい糖”を入れてよく混ぜ、バターも入れてフォークで切り崩しながら粉類と混ぜて、そばろ状にする。

🔥 使う直前まで冷凍庫に入れる。

🔥 粉っぽくてもまとまればOK。大きさも大小あって大丈夫です。

STEP2 フィリングを作る

- ① 冷凍かぼちゃは耐熱皿に並べ、ラップをして電子レンジ（600w）で約4～5分、柔らかくなるまで加熱する。
- ② ボウルに入れ、Aを加えて潰しながら混ぜる。卵も加えて混ぜる。

🔥 ここまで温かいうちに！

STEP3 焼く

- ① 耐熱容器にバター（分量外）をぬり、底にゆで小豆を敷き詰める。
- ② 上にかぼちゃフィリングをのせ、きなこクランブルをのせる。オーブントースターで10分ほど、表面に焼き色がつくまで焼く。

STEP4 リコッタクリームを作る

- ① ボウルにリコッタチーズとてんさい糖を入れて泡立て器でふんわりとしてくるまで泡立てる。

STEP5 盛り付け

- ① お皿にクランブルパイを取り分け、リコッタクリームを添える。