

2024
優勝

北海道広尾高等学校 (チーム名:凜桃晴竜丸) トバコブ全力かけ揚げまぶし



アイデアポイント①

味や見た目をひきたてる工夫

鮭トバのピンクと、枝豆の緑、昆布の黒がキレイに見えるように衣があまり厚くならないようにしました。素材の味がいいので、味付けはシンプルにし、素材の持っているうま味を十分に楽しめるようにしました。

アイデアポイント②

食べやすさや作りやすさの工夫

かき揚げは、口に入れたときに違和感を感じず、且一つ一つひとつの味がしっかりと引き立って、まとまりが感じられるよう、具材の大きさを小さめに切るよう工夫しています。

レシピが誕生したきっかけ

広尾の海の幸と十勝の野菜を合わせて、どの世代でもさっぱり食べられるかき揚げ丼を作りたいと思いこのメニューを考えました。かき揚げに合わせるご飯にはガリと大葉を刻んで入れることでさっぱりと食べられるように仕上げました。最初は塩で、後半は最強トバコブ出汁をかけて、山わさびなどで味変しながら楽しんでもらいたいです。

使用する十勝産食材

鮭トバ、昆布、ユリ根、枝豆、玉ねぎ、ごぼう、大葉、山わさび、卵、塩

普段は私たちも珍味としてしか食べる機会のない鮭トバを料理に使えないかと思ひ考えました。昆布と合わせて出汁をとるとビックリ!とんでもないうま味の強い出汁になりました。出汁をとって柔らかくなった昆布と鮭トバを具材として余すことなく使用し、さらに甘い幕別町忠類のユリ根と中札内村の枝豆、芽室町の香りの強いごぼうを合わせて贅沢なかき揚げにしました。

◆材料(4人分)

【トバコブ出汁】

昆布…20cm / 鮭トバ…55g/水…800ml / 薄口しょうゆ…大さじ1と1/3
酒…大さじ1 / みりん…大さじ1

【かき揚げ】

ユリ根…中1個 / 枝豆(冷凍)…100g / 玉ねぎ…1/2個 / ごぼう…1/2本
水…100ml / 卵…1個 / 薄力粉…70g / 片栗粉…30g / 揚げ油…適量
出汁を取った昆布、鮭トバ

【ご飯用】 ご飯…600g / 大葉…6枚 / ガリ…30g

【薬味用】 山わさび…30g / 小ネギ…1本 / 塩…適量(十勝の塩)

作り方

1. トバコブ出汁を取る

- ① 水に昆布と鮭トバを入れて30分ほど置く。
- ② 火にかけ沸騰直前で昆布を取り出す。
- ③ 沸騰後弱火にして、鮭トバが柔らかくなったら火を止めて取り出す。※アクは適宜すくう。

2. 食材を切る、下準備する

- ① ご飯用の、大葉はみじん切り、ガリは食感が残るくらい大きめの粗みじん切り。
- ② かき揚げ用の、ごぼうは洗って皮をむいて、さがきにして水にさらしておく。玉ねぎは皮をむいて薄切り、ユリ根は1枚ずつはがして洗って、2cm程度に切りそろえる。トバコブ出汁をとった昆布は千切りにする。鮭トバは斜め薄切りにする。枝豆(冷凍)は解凍し、豆を取り出しておく。
- ③ 薬味用の、山わさびは皮をむいてすりおろす。小ネギは小口切りにしておく。

3. かき揚げを揚げる

- ① ボウルに、卵を割りほぐし、水と合わせておく。
- ② ①に薄力粉と片栗粉を入れ、だまにならないように混ぜる。
- ③ ②に具材(ユリ根、枝豆、玉ねぎ、ごぼう、出汁を取った昆布・鮭トバ)を全部入れて衣とよく絡める。
- ④ 鍋に油を熱し、170℃くらいになったら、具材を4等分して、お玉ですくい、滑らせるように油の中に入れる。丸くなるように寄せながら揚げ、上下を返してカラッとなるまで揚げる。

4. 混ぜご飯を作る。トバコブ出汁を仕上げる

- ① ボウルに温かいご飯を入れ、大葉とガリを加えて混ぜ合わせる。
- ② トバコブ出汁を温めて、薄口しょうゆ、酒、みりんて味を調える。

5. 盛り付け・仕上げ

- ① 器に混ぜご飯を盛り、その上にかき揚げを乗せる。
- ② トバコブ出汁は別の器によそっておく。
- ③ 薬味も小皿に盛り付けて完成。

2024
準優勝

山形県山辺高等学校 (チーム名:JAK チーム)

十勝ピエロギ～大地の恵みとともに～



アイデアポイント①

味や見た目をひきたてる工夫

ピエロギの中身が薄いめの味つけになっているので牛乳を使い、味がまろやかになるように工夫しました。アスパラガスやマッシュルームを使用し、色が鮮やかになるよう工夫しました。

アイデアポイント②

食べやすさや作りやすさの工夫

じゃがいもやスイートコーンの加熱に電子レンジを使用しました。本来、ピエロギにはダンプリングと言う生地を使用しますが、家庭でも作りやすいよう、餃子の皮で代用しました。

レシピが誕生したきっかけ

十勝産食材を活かせるよう、北海道に似た気候の国を調べたところポーランドがあり、代表的なポーランド料理のピエロギに使用されている食材を十勝産食材にしたら美味しそうだと思います。

使用する十勝産食材

じゃがいも、スイートコーン

ピエロギに使用されていて、親味性が高いと感じました。

◆材料(4人分)

玉ねぎ・・・1個 / じゃがいも・・・200g / 生のスイートコーン・・・1本(実40g)
鮭の切り身・・・40g / スライスチーズ・・・4枚 / アスパラガス・・・8本 /
マッシュルーム・・・100g / 小麦粉・・・大さじ2 / バター・・・大さじ4 /
牛乳・・・300cc / 餃子の皮・・・28枚 / 塩・・・適量 / こしょう・・・適量

作り方

- ① 玉ねぎは薄くスライスしてバター(大さじ2)でしんなりするまで炒める。
- ② じゃがいもは一口大に切り600wで3分加熱。
- ③ 生のスイートコーン1本を600wで4分加熱し、包丁で実をそぐ。
- ④ 鮭の切り身を200℃のオーブンで10分焼いて、身をほぐす。
- ⑤ ②のじゃがいもを裏ごしし、そこに、①と③と④のほか、手でちぎったスライスチーズを加え混ぜ、塩・こしょうで味をつける。
- ⑥ フライパンにバター(大さじ2)を熱し、5mm程度の斜め切りにカットしたアスパラガスと、5mm程度にカットしたマッシュルームを炒める。
火が通ったら、小麦粉をふるいかけ少し加熱する。
- ⑦ ⑥を弱火にかけたまま牛乳を足していき、とろみがついたら塩・こしょうで味をつける。
- ⑧ ⑤を餃子の皮でつつみ、沸騰したお湯で20秒ほど茹でる。
- ⑨ ⑦と⑧をからませ、盛り付けして完成。

2024
奨励賞

東京都立赤羽北桜高等学校

そば寿司とんとん



アイデアポイント①

味や見た目をひきたてる工夫

中心の具材はアスパラガス、赤パプリカ、玉子焼きの緑・赤・黄で見た目の色合いを鮮やかに見せました。

また、そばを並べた後、きつく巻くことで断面がきれいになるよう工夫しました。

アイデアポイント②

食べやすさや作りやすさの工夫

アスパラガスと赤パプリカを下ゆですることで、噛みやすくなるようにしました。豚肉に薄力粉をまぶすことで、切ったり、食べたりするときに、すぐはがれてしまわないようにしました。

レシピが誕生したきっかけ

夏さっぱりと食べることができ、栄養価も高いレシピを考えていた際、十勝の豚肉とそばを組み合わせることで、十勝の郷土料理を新しい形で継承でき、且つ、夏の暑さにも負けないおいしくて元気になる料理が作れると考えました。

使用する十勝産食材

そば、豚肉、アスパラガス

そばは十勝の主要農作物の一つで栄養満点なので今回の料理にぴったりだと思いました。また、十勝のアスパラガスは寒暖差により甘みが強いと知り、美味しくて彩りの良いアスパラガスをぜひ使い、広めたいと思いました。

◆材料(4人分)

そば・・・90g / 豚バラ肉 薄切り・・・300g / アスパラガス・・・2本
赤パプリカ・・・1/8個 / 薄力粉・・・30g / 海苔・・・1枚 / みょうが・・・1個
ガリ・・・10g / 青しそ・・・2枚

【A】

卵・・・1個 / みりん・・・大さじ1 / 砂糖・・・大さじ1
水・・・大さじ1 / 塩・・・少々 / こしょう・・・少々 / 油・・・大さじ2

【B】

しょうゆ・・・40g / 砂糖・・・大さじ2 / みりん・・・大さじ2 / 酒・・・大さじ2
水・・・100ml

作り方

🔪 アイデアポイント・アピールポイント

- ① 湯に塩を入れ、そばをゆでる。
- ② 赤パプリカを1cm幅に切り、アスパラガスと共にそばと一緒に下ゆでする
🔪 そばと一緒に野菜を茹でて時短!パプリカはさっとね。
- ③ Aの材料をすべて混ぜ、玉子焼きを作る。
- ④ みょうが、ガリ、青しそを千切りにする。
- ⑤ 巻き簾に海苔を置き、そば、玉子焼き、アスパラガス、パプリカを置いて巻く。
🔪 具は中心になるようキツく巻く。
- ⑥ ⑤に豚バラ肉を巻きつけ、薄力粉をまぶす。
- ⑦ フライパンに油を引き、⑥を入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑧ 最後に混ぜ合わせたBを⑦に加えてからめたら、輪切りに切り、盛り付けて完成。
🔪 甘辛なソースで豚丼らしさを。

2024
審査員
特別賞

北海道清水高等学校

第3の焼きそば さっぱり たこ焼きそば



アイデアポイント①

味や見た目をひきたてる工夫

味では普段あまり馴染みの無いタイ風の酸味と甘じょっぱさを味のバランスを重視して、パッタイ風のタレを考えました。人参やズッキーニなどの食感を考え切り揃え、素材の魅力を残せるように炒めます。タコに下味をつけて、旨味と食感を引き出すようにしています。てん菜糖蜜「とか蜜」を使用することで、特有の色と香りにより、食欲をそそるものにしています。

アイデアポイント②

食べやすさや作りやすさの工夫

どこでも購入できる市販の焼きそば(3袋入り)を用いて、食材を切り揃え、フライパン一つで手軽に作る事ができる手順を考えました。

レシピが誕生したきっかけ

家族が好きなお昼ごはんのメニューで第4位の焼きそばで定番の「ソース焼きそば」、「塩焼きそば」の味の他に、第3の味の焼きそばとして、冷蔵庫にある材料で手早くできる焼きそばとして、「パッタイ風」の味に十勝港で水揚げされる「タコ」の旨味と魅力を工夫して使用したいと考えました。

使用する十勝産食材

タコ、とか蜜(てん菜糖蜜)、ズッキーニ

十勝の海産物のうち年間700トンが水揚げされる「タコ」の新しい味との出会いを、十勝の新鮮野菜と合わせた焼きそばです。タコは噛み切れないことが特徴であり、子供から好まれません。しかし、この焼きそばに含まれるタコはスライスすることにより、食べやすくなり、タコへの印象をかえることができると思います。また、ズッキーニは1つの株から食べきれないほどの実がなります。しかし、消費の方法に困るため、このレシピにより需要の手助けになればと考えました。

◆材料(4人分)

市販の焼きそば麺・・・3袋 / 茹でたこ・・・1本(あし) / もやし・・・200g
にら・・・1束 / 人参・・・1/2本 / ズッキーニ・・・100g / 卵・・・4個
サクラエビ・・・小さじ4 / えのき・・・60g / 塩・・・適量

【調味料A】

ナンプラー・・・大さじ2 1/3 / オイスターソース・・・小さじ2 1/2
トマトケチャップ・・・小さじ2 1/2 / お酢・・・大さじ5 / とか蜜・・・大さじ1 1/3

作り方

- ① 人参を細く短冊切りにする。
- ② もやしのひげを取る。
- ③ にらを3cm幅に切る。
- ④ ズッキーニを5mmの細切りにする。
- ⑤ えのきの石づきを切り、食べやすい太さにちぎる。
- ⑥ 【調味料A】をまぜ合わせる。
- ⑦ 茹でたこを3mm幅にスライスし、半分を小さじ2杯の⑥と和える。
- ⑧ 卵を溶き、塩をひとつまみとサクラエビを加える。
- ⑨ 麺をレンジで40秒温める。
- ⑩ 熱したフライパンに油をひき、⑧の卵液を流し、底面が固まり始めたらお皿に移す。
- ⑪ フライパンに油を薄くひき、人参を少し炒める。(しんなりするまで)
- ⑫ ⑪に麺を加え、⑥の調味料を半分加え、麺にからませる。
- ⑬ ⑫に和えていないもやし、にら、ズッキーニ、えのき、残り半分のたこを加える。
- ⑭ ⑬に残りの⑥の調味料を加え、素早く混ぜ合わせる。
- ⑮ ⑭に、⑩の移していた卵をスクランブルエッグのように崩し、混ぜ合わせる。
- ⑯ ⑮をお皿に盛り付け、最後に和えていたタコをのせたら完成。

2024
審査員
特別賞

東京学館船橋高等学校 かけて食べる!小豆パスタ



アイデアポイント① 味や見た目をひきたてる工夫

食べる直前に小豆クリームソースをかけて楽しめるパスタです。

ソースには、小豆とトマトの相性を生かすために、ケチャップで味付けをしています。

彩りで、十勝食材の鮭とアスパラを使いました。

鮭は蒸し焼きにすることで、ふっくらと仕上げるができます。

アイデアポイント② 食べやすさや作りやすさの工夫

小豆をそのまま入れると食べづらくなるため、小豆クリームソースにしました。

家庭で簡単に作れるように、パスタをレンジで調理できるようにしました。2人前ずつ温めることで、麺の固さのバラつきもなくなりました。

レシピが誕生したきっかけ

十勝といえば初めに牛乳や小豆が思い浮かび、それらを使った料理を考えました。

使用する十勝産食材

ゆで小豆、牛乳

十勝といえばという食材で牛乳と小豆を選びました。小豆はあんこやお赤飯などでよく使われています。しかし、まだ世の中で他の料理に使われていないという現状もあります。そこで、小豆と何か新しいものと組み合わせた新しい料理ができないかと話し合い、パスタと合わせてみようという結論になりました。

◆材料(4人分)

ゆで小豆・・・160g / 牛乳・・・400ml / パスタ・・・400g

レモン・・・1個 / サラダ油・・・適量 / アスパラガス・・・5本

鮭の切り身・・・4切れ

にんにく・・・2かけ / オリーブオイル・・・120ml / ケチャップ・・・30ml

味の素少々 / パスタ用の塩水(水 1.6ℓ、塩 20g) / 白ワイン・・・適量

作り方

- ① にんにくは皮をむいてからみじん切りにし、レモンは4等分に切っておく。
- ② 鮭の切り身を半分に切り、分けておく。
- ③ アスパラガスのはかまを落とし、すじ取りをし、千切りにして160～170℃でさっと素揚げをする。
- ④ フライパンにサラダ油を敷き、②の鮭の半分を焼く。
焼き色がついたら、白ワインを入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤ 小豆のクリームソースを作る。フライパンにゆで小豆を入れ、小豆をつぶしながら牛乳と合わせて火にかけ、ケチャップ、味の素を入れて味を調える。
- ⑥ 耐熱容器にパスタ200g(2人前)とパスタ用の塩水800mlを入れ、電子レンジ500wで5分30秒温める。残りのパスタ200g(2人前)も同様に行う。
ゆで汁320mlをとっておき、お湯を切る。
- ⑦ 鍋に、オリーブオイルとにんにくを入れて香りを出し、残りの鮭を入れて揚げ焼きにした後ほぐし、⑥のゆで汁320mlを入れて乳化させる。
- ⑧ パスタ(4人前)を⑦と和えて、皿に盛り付ける。
- ⑨ ④の鮭、素揚げしたアスパラガス、切ったレモンをパスタに盛り付ける。

揚げそばがき 十勝とろろあんかけ



アイデアポイント①

味や見た目を引き立てる工夫

「あんかけ」と「とろろ」という、テクスチャーの異なるとろみをあわせた。出汁の決め手は日高昆布をフレーク状にした星屑昆布と十勝の豚肉。山わさびの醤油漬けでエッジの効いた味変を楽しむ。地域の食材で歴史あるレシピを現代的にアレンジして落とし込んだ。



アイデアポイント②

食べやすさや作りやすさの工夫

乾物のそば粉はお湯をまぜるだけで「そばがき」が手軽に作れるので、備蓄用の保存食品としても大活躍。それを油であげることで、現代人にも満足できる料理に。餡もだし汁を使わずに手軽に短時間で作れる。

レシピが誕生したきっかけ

海に大地に広いエリアゆえ、名産である食材の種類も幅広く、それぞれが魅力的である。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。

そば粉といえば麺としての蕎麦が定番であるが、実は「そばがき」のほうが歴史が古く、江戸時代までは麺よりメジャーな食べ物であった。

作り方も極めてシンプル。合わせる具材や味付けも自由自在。

高品質なそば粉が生産される十勝の地でそばがきの復権を宣言したい。

使用する十勝産食材

調理時間:30分

そば粉、長芋、豚肉、山わさび醤油漬け(市販品)

◆材料(4人分)

豚バラ薄切り・・・100g / 長芋・・・100g / 細ねぎ・・・2本

山わさび醤油漬け・・・適量 / 星屑昆布・・・小さじ1/2

ごま油・・・大さじ1/2

A 水:200ml 醤油:大さじ1 オイスターソース:大さじ1/2

B 片栗粉:大さじ1 水:大さじ1.5

そば粉:100g 熱湯:150~180ml 揚げ油:適量

作り方

🍴 アイデアポイント・アピールポイント

STEP1 材料を切る

細ねぎは小口切りに、豚肉は1cm幅の細切りにする。

🍴 野菜・肉の順で切れば包丁も汚れない

STEP2 そばがきを作る

ボウルにそば粉を入れて熱湯を加えてよく混ぜる。

🍴 粉によって熱湯の量が変わるので調整しながら加える

STEP3 そばがきを揚げる

揚げ油を中温(170°前後)に熱し、STEP2のタネを4等分して入れて表面が固くなるまで揚げる。

箸でいくつか穴を開け、上下を返しながら4~5分ほど揚げて器に盛る。

🍴 菜箸で穴を開けることで油が通り、火通りがよくなる

STEP4 とろろを作る

長芋は皮をむいてすりおろす。

🍴 すりおろすのがめんどうならば袋に入れて叩いて潰してもOK

STEP5 あんを作る

フライパンにごま油を敷き、豚肉を炒めてAと星屑昆布を加えて、煮立ったら弱火で2分ほど煮る。混ぜたBを加えてとろみをつける。

🍴 豚肉と昆布とオイスターソースの旨味でだし汁いらず

STEP6 仕上げ

そばがきを器に盛り、とろろをかけ、あんをかける。あんの上に、細ねぎと山わさびの醤油漬けをのせる。

ヨーグルトバターソースの手打ちパスタ



アイデアポイント①

味や見た目を引き立てる工夫

ヨーグルトは酸味があるので、バターソースと合わせてマイルドにし、チーズのような風味にしています。

また、見た目が華やかになります。

アイデアポイント②

食べやすさや作りやすさの工夫

パスタを手打ちするため、ソースは混ぜるだけの簡単なものにしました。

手打ちではなく、市販のショートパスタを使っても OK です。



レシピが誕生したきっかけ

小麦粉は、お菓子にも主食にもなる優秀な食材。米が不足している中、もっと家庭で小麦粉を活用できたら役立つのでは?と思い、手打ちパスタにすることにしました。

トルコでは、マントウという水餃子をヨーグルトとバターソースで食べます。小麦と乳製品を多く使う国なので、十勝食材を使ったレシピを考える際に参考にしました。

使用する十勝産食材

調理時間: 30分

ヨーグルト、バター、小麦粉、十勝牛ひき肉

東京で手軽に手に入る十勝産食材の一つが乳製品。なので、乳製品を活用したパスタにしようと考えました。

◆材料(4人分)

牛ひき肉・・・200g / オリーブオイル・・・大さじ 2 / 塩・・・小さじ 1/4 / こしょう・・・少々

<パスタ>

薄力粉・・・100g / 強力粉・・・150g / 塩・・・小さじ 1/4 / 卵・・・1 個 / 水・・・100g

打ち粉(強力粉)・・・適量

<ヨーグルトソース>

プレーンヨーグルト・・・400g / にんにく・・・すりおろし小さじ 1 / 塩・・・小さじ 1/4

<バターソース>

バター・・・50g / ドライミント・・・小さじ 2 / 粉唐辛子(粗挽き)・・・小さじ 1/2

作り方

🔥アイデアポイント・アピールポイント

STEP1 生地を作る

ボウルに<パスタ>の材料の薄力粉、強力粉、塩を入れて菜箸で軽く混ぜ合わせ、真ん中をくぼませて卵を割り入れる。水を入れて菜箸で混ぜ、水分がなくなったら手でこねる。滑らかな生地になったら、ラップをかけて10分休ませる。

🔥薄力粉を加えて伸ばしやすい生地になっています。生地がゆるんでベタつく場合は強力粉を足してください。

STEP2 具の準備

フライパンにオリーブオイル大さじ 1 を入れて中火にかけ、牛ひき肉を入れて炒める。火が通ったら塩小さじ 1/4 とこしょうを加えて調味する。

STEP3 ソースを作る

ボウルに<ヨーグルトソース>の材料を入れて塩が溶けるまでよく混ぜる。<バターソース>の材料を耐熱ボウルに入れてラップをかけ、電子レンジ(600w)で1分加熱して溶かす。

🔥ソースは混ぜるだけ。バターは、溶けていない場合は、追加で加熱してください。

STEP4 麺を作る

平らなところに打ち粉をし、生地を厚さ 2mm ほどになるように麺棒でのばす。幅 10cm ほどに切り、打ち粉をしっかりと重ね、5mm 幅に切る。

🔥柔らかい生地なので、打ち粉をしっかりとまぶしてください。

STEP5 茹でる

鍋にたっぷりと湯を沸かし、オリーブオイル大さじ 1 と1%の塩(分量外)を入れたお湯に少しずつ入れ、沸騰してから2分茹でる。

STEP6 仕上げ

パスタの湯を切ってお皿に盛り付け、具、ヨーグルトソース、バターソースの順にかける

🔥ドライミントがない場合は、仕上げにパセリのみじん切りを振りかけてもok。