2025
優勝

# 北海道広尾高等学校
# （チーム名：リエットリオ）
# 食彩十勝の華麗なごちそうバインミー

## アイデアポイント❶
## 味や見た目をひきたてる工夫

リエットには十勝のコーンをたっぷり入れて食べやすくなるような甘味を加えました。魚の臭みを抑えるため白ワインとレモン果汁、ローズマリーを入れています。紫玉ねぎのマリネが爽やかさを引き立ててくれます。また、リエットの白、トマトの赤、春菊の緑、紫玉ねぎの紫と、色彩豊かで食欲をそそる見た目に仕上げました。

## アイデアポイント❷
## 食べやすさや作りやすさの工夫

リエットはフードプロセッサーを使うので簡単に作れます。具材もパンもアレンジ次第でバリエーションが豊富で食べやすいです。ハードなパンでも美味しく食べられましたが、食べやすさを考え、今回はクロワッサンにサンドしてみました。

## レシピが誕生したきっかけ

私たちは日常的に魚をよく食べますが、普段は焼いて食べることが多いので、今までと違った形で十勝の食材と組み合わせてオシャレに食べたいと考えました。リエットにして、爽やかな野菜たちと合わせることで、魚が苦手な人でも食べられる美味しい一品に仕上がりました。

## 使用する十勝産食材

**カレイ、バター、コーン、トマト、春菊、星屑昆布、紫玉ねぎ**

魚は色々試しましたが、広尾でよく水揚げされるカレイが一番臭みも少なく、食べやすくできました。十勝産のコーンとの相性もバッチリです。また、芽室の春菊は色合いと香り、食感を入れたくて選びました。広尾の昆布の粉末（星屑昆布）を隠し味に入れ、旨味を引き立てています。

◆材料（4 人分）
カレイ（浅羽カレイ、アカガレイ等）…180g / 生にんにく…1 片 /
白ワイン・・・30ml / 紫玉ねぎ…1/2 個（110g） / 塩（A）…小さじ 1/2 /
塩（B）…小さじ 1/2 / トマト…中 1 個（150g） / 春菊…1 本（25g） /
オリーブオイル…大さじ 1 / クロワッサン…4 個
【調味料A】有塩バター…30g / 生クリーム…65ml / 星屑昆布…小さじ 1 /
コーン・・・110g / レモン汁…大さじ 1
【調味料B】塩…小さじ 1/2 / こしょう…4 振り / ローズマリー…2 つまみ
【調味料C】酢…大さじ 3 / うすロしょうゆ…小さじ 1.5 / 砂糖…小さじ 1

## 作り方

アイデアポイント・アピールポイント

### 1. 玉ねぎのなます作り

①玉ねぎは繊維に逆らって薄切りし、塩もみ（A：小さじ 1/2）をして 5 分ほど置いておく。
②水気が出て、しんなりしたら、水洗いして、【調味料C】に漬けておく。

### 2.カレイのリエット作り

①カレイをグリルで 9 分焼く。
この後、再び加熱することで、この段階で完全に火が通らなくても OK
②カレイは皮と骨を取って、塩（B：小さじ 1/2）を振っておく。
③フライパンにオリーブオイルと薄切りにしたにんにくを入れ、焦げないよう弱火にかける。
④にんにくの香りが立ってきたら、ほぐしたカレイの身を入れる。
⑤④に白ワインを振り入れ、木べらで混ぜながら水分が飛ぶまで加熱する。
⑥⑤をバットに移し、荒熱が取れたらフードプロセッサーに入れる（フードプロセッサーに入れる前に骨があれば取る）。
⑦⑥に【調味料 A】を入れて、フードプロセッサーで 1 分ほど混ぜ合わせる。
⑧全体がよく混ざり、もったりしてきたら、【調味料 B】を入れて更に 30 秒ほど混ぜ合わせる。

### 3.仕上げ

①トマトはヘタを取って輪切りにし、春菊は洗って茎から葉を外しておく。茎は斜め薄切りにしておく。
②パンの横側に切り込みを入れて、内側（両面）にリエット（大さじ 1）をたっぷり塗る。
③①の間に玉ねぎのなます⇒スライストマト⇒再度リエット（大さじ 2）⇒春菊（茎・葉）の順でサンドする。

2025
準優勝

# 北海道清水高等学校

## あずきと若牛が出会っちゃった
## ～メンチカツ～

### アイデアポイント❶
### 味や見た目をひきたてる工夫

市販のソースではなく、あえてにんにくを使用したソースを作ることで、にんにくで食欲を増進させます。小豆感を出すために豆を潰さず肉２:小豆１と、小豆を多めに使います。

### アイデアポイント❷
### 食べやすさや作りやすさの工夫

メンチカツの成形は１００gと通常より多めだが、小豆 １:玉ねぎ １:肉 ２ の割合にすることで、１ 個食べてもくどくならず食べられるようにしました。作業が面倒で時間のかかる揚げ物を揚げ焼きにし、形を通常より平らにしたことで油の使用量削減、片付けの手間削減、調理時間短縮を実現。ソースはレンジを使うことで作業の簡素化を実現しました。

## レシピが誕生したきっかけ

良質な赤身の牛肉の旨さを持つ清水町の「十勝若牛」の魅力を伝えたいという気持ちを「十勝若牛」を育てる肉牛生産者の娘であるメンバーと、十勝清水の美味しい小豆を広めたいと考えたメンバーが、この美味しい２つの食材を組み合わせ、子どもも、ビール好きな大人もハマる最高の家庭料理は何かと考えたときに家庭料理の人気メニューである揚げ物熱々の料理として形にしたいと考えたのがきっかけです。

## 使用する十勝産食材

### 十勝若牛、あずき、にんにく

清水町のブランド牛である「十勝若牛」と名産である「小豆」を広めたいという強い想いを持ち、玉ねぎやにんにくも十勝産にこだわって選びました。

◆材料（4 人分）

アイデアポイント・アピールポイント

ひき肉…200g / 玉ねぎ…100g / 小豆…100g 小豆は無糖・微糖が望ましい /
塩こしょう…少々 / パン粉…120g / 油…75g

【ソース】
にんにく…7 片 / 玉ねぎ…160g / 醤油…大さじ 4 / みりん…大さじ 4 /
砂糖…大さじ 4

## 作り方

アイデアポイント・アピールポイント

① 玉ねぎをみじん切りにする。

② 玉ねぎと小豆とひき肉と塩こしょうをボウルに入れる。

③ 全体がまとまるまで混ぜる。

④ 100gを取り、厚さを 1.5 cmほどにし円形に成形する。

⑤ パン粉をまとわせる。

⑥ フライパンに油を大さじ 5 入れる。

⑦ 弱火から中火で揚げ焼きにする。

揚げる時間を短くするために揚げ焼きにする

⑧ 焼いている間にソース用の、玉ねぎ、にんにくをすりおろす。

⑨ ⑧に醤油・みりん・砂糖をそれぞれ大さじ 4 入れ、電子レンジで 4 分ほど温める。

ソースは電子レンジで作れる

⑩ 揚げあがったメンチカツを盛り付ける。

⑪ 温めたソースを好きな量かける。

2025
奨励賞

# 北海道広尾高等学校
# （チーム名：こまらぶず）
# こまっタレ巻き

## アイデアポイント❶
## 味や見た目をひきたてる工夫

ライスペーパーの中に入っているトマト、きゅうり、レタス、グリン麺で鮮やかな彩りを工夫しました。これに 2 種類のソースも加わり、全体的に見て色鮮やかで、見た目も味も楽しく食べ進められます。グリン麺を入れることで、食事としても食べ応えのあるようにしました。

## アイデアポイント❷
## 食べやすさや作りやすさの工夫

この 2 種類のソースは、春菊とネギ味噌の風味豊かな香ばしい和風なソースと、梅と柚子の酸味が効いているさっぱりとした爽やかなソースで、味の変化を楽しめることはもちろん、味の好みに対応することができ、食べやすくなっています。

## レシピが誕生したきっかけ

十勝の野菜と十勝の魚を使った手軽に作れて栄養バランスもよく、美味しく食べられる料理を考えたいと思いました。私たちが大好きなコマイの生干しを料理に使いたいと思い選びました。また、同じ味で飽きることのないよう、味の違う 2 種類のソースを作ってみました。十勝の爽やかな夏野菜と合わせ、生春巻きにすることで、コマイの良さも最大限に活かし、美味しく食べられるレシピができたと思います。

## 使用する十勝産食材

**生干しコマイ、きゅうり、トマト、レタス、春菊、グリン麺**

色鮮やかで手軽に手に入る十勝の野菜を選びました。コマイは広尾町で手に入る魚で、コマイの珍味は主に乾物として完全に乾燥したものを炙って食べられているイメージがあると思いますが、それ以外にも工夫次第で料理に活用できることを知ってほしくて選びました。

◆材料（4 人分）

コマイの一夜干し…4 尾（1 尾 80g程度） / ライスペーパー…8 枚 /
ミニトマト…12 個 / リーフレタス…140g / きゅうり…1 本 / グリン麺…40g /
片栗粉…大さじ 2 / 揚げ油…適量

【春菊とネギみそのソース】

春菊…2 本 / 小ネギ…2 本 / サラダ油…小さじ 1
＜調味料A＞
味噌…大さじ 3 / みりん…大さじ 1・小さじ 1 / 酒…大さじ 1・小さじ 1 /
砂糖…大さじ 1・小さじ 1 / おろし生姜…小さじ 1

【梅ゆずソース】

梅干し…3 粒
＜調味料 B＞
ゆず（ペースト）…小さじ 2 / みりん…小さじ 1 / 醤油…小さじ 1 /
穀物酢…小さじ 1

## 作り方

### 1. 生春巻きを作る

①コマイは 3 枚におろし、片栗粉をまぶし、160℃に熱した油で両面返しながら 2～3 分揚げる。
②ミニトマトはヘタを取って輪切りにする。きゅうりは半分の長さに切って拍子切りにする。レタスは洗って水を切り、一口サイズにちぎっておく。
③鍋に湯を沸かし、グリン麺を表示時間より少し短く 2 分半ほど茹でる（本当は 4 分）。冷水でしっかり洗ってヌメリを取り、ざるに上げておく。
④ライスペーパーを水で戻し、レタス、きゅうり、コマイ、ミニトマト、グリン麺、レタスの順に置き、両サイドを折りたたんでギュッときつめに巻く。

### 2.ソースを作る

【A：春菊とネギみそのソース】

① 小ネギは小口切りにし、春菊は葉も茎もみじん切りにする。
② フライパンを熱し、サラダ油（小さじ 1）を入れ、ネギを入れてしんなりするまで炒める。
③ ②に＜調味料A＞を入れ火を止める。最後に刻んだ春菊を入れて混ぜる。

【B：梅ゆずソース】

① 梅を包丁でたたき、＜調味料B＞と混ぜる。

### 3.盛り付け

①生春巻きを半分にカットし、ソースと一緒に皿に盛り付ける。

2025
審査員
特別賞

# 北海道石狩翔陽高等学校
# 健康一杯アスパラそば

## アイデアポイント❶
## 味や見た目をひきたてる工夫

昆布のグルタミン酸「うま味」とアスパラのアスパラギン酸（うま味）の相乗効果を利用したのが、なによりのポイントです。アスパラ単体だと癖のある風味も、出汁に取ることで凝縮されたうま味として楽しむことができます。彩りについての工夫も、アスパラの鮮やかな緑を崩さないよう、出汁の優しさを守るために、合わせに「白醤油」を使うことで透き通ったスープと、素材のうま味を引き立たせています。

## アイデアポイント❷
## 食べやすさや作りやすさの工夫

「手軽さ」の面で、時短で本格的な味が楽しめる新得のそばを使用しました。アスパラの独特な風味を解消するために、あっさりとした出汁として起用することで、うま味を感じながら十勝産のアスパラを味わえます。出汁としてならない部分にも、醤油洗いで出汁の染み込みを助長することで、アスパラの食感を楽しみながら、出汁の香りを楽しめる一品にしました。

## レシピが誕生したきっかけ

アスパラが題材の料理が少ないと感じ、また主に食用では皮が使用されません。野菜の皮を使用した料理はあるのだから、アスパラの皮も有効活用ができないかを考えました。また、アスパラには特有のアスパラギン酸という「うま味成分」を含んでおり、アスパラの下半分には、甘みを有している事の利点を活かした「アスパラで出汁を取ってみる」という発想に至りました。

## 使用する十勝産食材

### 新得そば、アスパラ、長芋

新得そばについては、茹で時間の短さや、自家製で製粉されたことで際立つ風味の豊かさにより、家庭でも本格的なそばが味わえる魅力に興味を持ちました。北海道のそばは、本州と比べ、気候の冷涼さや土地の広大さにより、強い甘みがあります。その素晴らしさを伝えたいです。アスパラについては、寒暖差が生む、強い甘みを含んでいるにも関わらず、捨てられる「皮」に対して SDGsで貢献したいと思いました。

◆材料（4 人分）

新得そば…4 人前 / かまぼこ…1 本 / 小ネギ…1/4 本 / 長芋…200g / アスパラガス…4 本 / 昆布…4 枚 / 水…1 リットル / 白醤油…100ml / みりん…100ml / 醤油…小さじ 1

◆下準備

ボウルに 1 リットルの水と昆布を入れ、出汁を取る（所要時間 60 分）

## 作り方

① 出汁を鍋にうつし、火をかける。

② 沸騰に注意し、5 分火にかける。

③ 5 分後、火を止め、昆布を取り出す。

④ アスパラの皮を剥く。穂先を切り分け、残った部位を輪切り（3 ㎜程）にする。

⑤ ③に穂先、輪切りにしたアスパラ、皮を入れて弱火にかける。

⑥ 1 分程で穂先を取り出し、水気を切る。

⑦ アクが出てきたら取り除き、白醤油とみりんを入れ、引き続き弱火で加熱する。

⑧ 取り出した穂先はバットの真ん中あたりに置き、バットを斜めに傾け、醤油小さじ 1 を穂先の上から垂らす。

⑨ 穂先から十分に水分が流れ落ちたら、バットから取り出す。

⑩ 具材を作り始める。

【長芋のすり物】長芋の皮を剥き、すりおろす。

【かまぼこ】板からかまぼこを取り出し、5 ㎜程度に切る。

【小ネギ】水でよく洗い、細かく適量刻み、刻んだネギは、水にさらしておく。

【そば】お湯を沸かし、そばを投入し、ほぐしながら茹でる。

⑪ ⑦の鍋でアスパラからよく出汁が取れたら火を止め、皮を鍋から取り出し、出汁完成。

⑫ 出汁を器に注ぎ、そば、アスパラの穂先、その他具材を丁寧に盛り付ける。

2025
審査員
特別賞

# 北海道士幌高等学校
# （チーム名：シホロンキッチン）
# 十勝の新たなヒーロー「ラグマン」

## アイデアポイント❶
## 味や見た目をひきたてる工夫

食材の切り方を同じにするのではなく、あえてバラバラにすることでインパクトを与えるような見た目にしました。

## アイデアポイント❷
## 食べやすさや作りやすさの工夫

なるべく日本人が食べやすいよう、親しみのあるスパイスをふんだんに使い、野菜と肉のバランスを保つことで子供でも食べやすい味にしました。

## レシピが誕生したきっかけ

士幌高校では中央アジアのキルギスとの交流を行っており、現在も JICA の事業を通して連携しています。士幌町とキルギスは、ほぼ同緯度に位置し、気候や農産物も共通する点が多いことから、十勝にはあまり定着していないキルギス料理を作り、キルギスの魅力と士幌高校の取組を少しでも PR したいと思い、レシピを作りました。

## 使用する十勝産食材

**ニラ、玉ねぎ、じゃがいも、にんにく**

キルギスでは家庭料理として食べられているので、日本でも家庭で作りやすくした親しまれやすい食材にしようと思い、選びました。

◆材料（4 人分）

羊または牛肉の細切り…200g / 玉ねぎ…1 個 / じゃがいも（メークイン）…2 個 / ピーマン…2 個 / ニラ…10 本 / にんにく…3 片 / ホールトマト…1 缶 / 水…適量 / サラダ油…大さじ 2 / うどん…4 玉 / 乾燥パセリ…適量

【調味料】
塩・こしょう…適量 / クミン…小さじ 1 /チリパウダー…小さじ 1/2 / オールスパイス…適量 /

## 作り方

① 肉、野菜を火の通りやすい大きさにカットする。

② 調味料を計り、まぜ合わせる。

③ フライパンにサラダ油をしき、粗みじん切りにしたにんにくを入れて香りを出す。

肉を炒め、火が通ったら野菜を入れて炒める。

④ ホールトマトを入れて、さらに炒める。水分が足りなくなったら少し水を入れる。

⑤ 混ぜ合わせた【調味料】を入れ、味を見て足りなければ、調味料を追加して味を調える。

⑥ 冷凍うどんを茹でる。

⑦ 茹でたうどんを皿に盛り付け、上からかける。

⑧ 仕上げにパセリを散らす。

きじまさん考案

# じゃがいもとサーモンのとかちガレット

## アイデアポイント❶

### 味や見た目を引き立てる工夫

細切りにしたじゃがいもに塩もみして水分を除くことで、もっちり食感のガレットが簡単に作れます。サーモンの赤を加えることで彩りも良くなります。

## アイデアポイント❷

### 食べやすさや作りやすさの工夫

塩もみで水分を除いてから焼くので、時短で焼き上がります。
ガレットを焼くのも、玉ねぎを炒めるのも、同じフライパンひとつで手軽に作ることができます。

## レシピが誕生したきっかけ

揚げても炒めても美味しいじゃがいもは使い勝手がよく、家庭の常備食材の代表的な野菜です。

細切りにして固めて焼くガレットは、味付けもアレンジも自由が効くし、朝食からディナーまでどんな状況でも活躍してくれます。今回はガレットに十勝食材を合わせたごちそう感のあるメニューを考案しました。

## 十勝食材を選んだ理由・思い

とかちマルシェに何年も携わっているが、じゃがいもは定番過ぎて意外と登場していなかった。北海道外で最も身近な十勝食材とも言えるじゃがいもで、絶品なガレットを作るコツを紹介し、日本中の人に楽しんでもらいたい。十勝でも栽培されているメークイン種は粘りが強く、形も残るので、ガレットにモチっと感とカリッと感がでます。

## 使用する十勝産食材

じゃがいも(メークイン)、サーモン、チーズ、玉ねぎ、山わさび

◆材料（4 人分）
じゃがいも(メークイン)・・・800g / 塩・・・適量 / ピザ用チーズ・・・40g /
スモークサーモン・・・40g / 玉ねぎ・・・1/2 個 / ルッコラ等の生野菜・・・適量 /
粗挽き黒こしょう・・・少々 / サラダ油・・・適量 /
【A】 山わさび醤油漬け・・・大さじ 1.5 / 酢・・・大さじ 1.5 /
サラダ油・・・大さじ 1.5

## 作り方

アイデアポイント・アピールポイント

**STEP1**
じゃがいもの皮を剥く。
メークインなら皮もむきやすく手軽に作れる

**STEP2**
じゃがいもをスライサーで千切りにしてボウルに入れる。
スライサーを使えば千切りも簡単

**STEP3**
じゃがいもに塩：小さじ 1/2 を入れてもみ、水気を絞る。
水気を絞って、火通りもよくモチっと感が出る

**STEP4**
フライパンにサラダ油：大さじ 1/2 を引いてじゃがいもを入れ、形を整えてから火にかける。

**STEP5**
焼色がついたら裏返して、サラダ油：適量を足しながら弱めの中火で 7～8 分焼く。
油を加えながら焼くことでカリッと感をプラス

**STEP6**
再度裏返して両面カリッとしたら、チーズを乗せ、蓋をして少し蒸らし、チーズが溶けたら器に取り出し、食べやすく切る。
チーズは、味はもちろん、生地と具の接着剤になる

**STEP7**
空いたフライパンで、ごく薄切りにした玉ねぎを炒めて塩：少々を振って、しんなりしたらガレットに乗せる。

**STEP8**
サーモンと生野菜を乗せる。
サーモンの塩気と旨味をプラス

**STEP9**
混ぜた【A】と粗挽き黒こしょうをかける。
山わさびの醤油漬けで全体を引き締める

ヤミーさん考案

# 漬けトマトのとかちらし寿司

## アイデアポイント❶
### 味や見た目を引き立てる工夫

トマトを漬けにすることで、魚介を使わなくても寿司らしい味と見た目にしました。

また、最近は暑い期間が長く続くので、野菜をメインにして、さっぱりと食べやすい料理にし、チーズを入れることでタンパク質を増やし旨みもアップさせました。

## アイデアポイント❷
### 食べやすさや作りやすさの工夫

魚介や肉類を使わないので、下ごしらえが簡単で短時間で作ることができます。

出汁をとった昆布は、ご飯に混ぜ込むことで無駄をなくしています。

## レシピが誕生したきっかけ

十勝の郷土料理を調べると、関東や関西ではあちこちにある郷土の寿司がないことに気付き、豊かな十勝の食材で十勝らしいちらし寿司を考えました。

## 十勝食材を選んだ理由・思い

東京のスーパーでは北海道産と書いてあっても十勝産となっているものが少ないので、東京の人でも作りやすいように、手に入りやすい十勝産食材を選びました。

## 使用する十勝産食材

トマト、枝豆、カマンベールチーズ、山わさび、星屑昆布（または昆布）

◆材料（4 人分）
米・・・2 合 / 星屑昆布・・・小さじ 1（または昆布 5cm） / トマト・・・2 個 /
めんつゆ（3倍濃厚）・・・大さじ 2 / 冷凍枝豆・・・100g /
カマンベールチーズ・・・1 個（90g） / 山わさび・・・適量
【A】米酢・・・大さじ 3 / 砂糖・・・大さじ 2 / 塩・・・小さじ 1/2
【炒り卵】卵・・・2 個 / 酒・・・小さじ 2 / 砂糖・・・小さじ 2 / 塩・・・少々

## 下準備　炊飯

## 作り方

アイデアポイント・アピールポイント

### STEP1
炊飯器に洗った米を入れ、星屑昆布（または昆布）を入れて通常の水加減にして炊く。
炊き上がったら混ぜる（昆布の場合は取り出して細かく切ってごはんに混ぜる）。
昆布をご飯に混ぜ込むことで無駄をなくす

### STEP2
【A】の調味料を混ぜ合わせ、炊き上がったごはんに混ぜ、バットに広げて冷ます。

### STEP3
トマトは皮に切れ目を入れてボウルに入れ、熱湯を回しかける。皮がめくれてきたらお湯を捨て、流水をかけて皮をむく。水気を切って薄いくし切りにし、ボウルに入れてめんつゆを加えよく和える。
トマトを漬けにすることで旨み UP

### STEP4
枝豆は流水で解凍し、さやから取り出す。チーズは 1cm 角に切る。

### STEP5
ボウルに【炒り卵】の材料を入れて菜箸でしっかりと解きほぐし、小さめのフライパンに流し入れて中火にかける。菜箸で混ぜながら炒り卵にする。

### STEP6
お皿にごはんを盛り付け、炒り卵をしき詰め、トマト、枝豆、チーズを彩りよく盛り付ける。

### STEP7
トマトのつけ汁を上からかけ、山わさびをすりおろして散らす。