2026
優勝

北海道石狩翔陽高等学校
（チーム名：AAA）
トカチキンナゲット



アイデアポイント❶
味や見た目をひきたてる工夫

枝豆の緑が目立つように大きめにカット。またフードプロセッサーにかけるとき、荒くかけることで、食感と口に入れたときの香りを引き立てた。

長芋はもったりするまでフードプロセッサーにかけ、冷めたときのうまみを逃さないようにした。

アイデアポイント❷
食べやすさや作りやすさの工夫

・細く、スティック状なので、均等に火が通る。
・スティック状でソースにつけやすく食べやすい。
・材料を混ぜるだけで誰でも作りやすい。

レシピが誕生したきっかけ

十勝の物産品である長芋と枝豆を使い、地域の魅力を伝えられる料理を作りたいと思ったのがきっかけです。長芋にはふんわりとした食感を生み出す特徴があり、枝豆には、彩りや食べごたえ、香りがあります。それぞれの良さを活かせる料理を考える中で、幅広い世代に親しまれているナゲットにたどり着きました。十勝産の食材を身近な料理に取り入れることで、地元の食材のおいしさや、魅力を多くの人に感じてもらいたいという思いを込めています。

使用する十勝産食材

長芋、枝豆、鶏ひき肉

長芋を入れて加熱するとふわふわした食感になることに気づきました。また、冷めてもナゲットのおいしさが長芋によって凝縮され、損なわれない特徴に魅力を感じました。さらに、枝豆には、やさしい香りや強い風味があり、鶏肉との相性が良いのではないかと考えました。そこで、長芋と枝豆、それぞれの良さを活かしながら、手軽に食べられるナゲットとして、組み合わせることを思いつきました。食感や風味の調和を大切にし、十勝産の食材の魅力を感じられる１品を目指しました。

◆材料（4 人分）
＜ナゲット＞
鶏ひき肉…400g / 長芋…130g / 枝豆…100g /
【材料 A】卵…1 個 / 薄力粉…大さじ 3 /片栗粉…大さじ 1 / 醤油…小さじ 1/2 /
塩…5g / マヨネーズ…大さじ 1 /ホワイトペッパー…3g
＜ソース A＞
大根…180g / 山わさび…6g / ぽん酢…30ml
＜ソース B＞
クリームチーズ…200g / ゆず…10g / 塩昆布…20g

作り方

1. ナゲット作り

① 長芋の皮をむいて、おろす。
② 枝豆の皮をむいて、フードプロセッサーにかける。
③ 鶏ひき肉に①、②、【材料 A】を入れて混ぜる。
④ ③をしぼり袋に入れて、先端を切る。
⑤ フライパンに油を入れて熱し、油が温まったら、④をしぼりながら揚げる。
⑥ ナゲットに火が通ったら、フライパンから取り出しておく。

2.ソース作り

【ソース A】
① 大根の皮をむいて、おろす。
② 大根おろしにぽん酢と山わさびを入れて混ぜる。
【ソース B】
① クリームチーズを電子レンジで 30 秒加熱する。
② 塩昆布を細かく切る。
③ ゆずと塩昆布をクリームチーズに入れて混ぜる。

3. 盛り付け

ナゲットを皿に盛り付け、各種ソースを器に入れて添える。

2026
準優勝

東京都立農業高等学校
まるっとあずナッツコロッケ



アイデアポイント❶
味や見た目をひきたてる工夫

ミックスナッツを入れることで、柔らかい食感の中に固めの食感が加わり、味にもアクセントが出ます。

アイデアポイント❷
食べやすさや作りやすさのエ

形を小さめの丸い形にすることで、手軽に食べられます。

レシピが誕生したきっかけ

普通のコロッケだけでなく、普段組み合わせない手軽に買えるあずきを入れて、今までにないような甘じょっぱい料理を作ってみたいと思いました。

使用する十勝産食材

じゃがいも、ゆであずき

多くの人に親しまれているコロッケ。コロッケのメイン食材である「じゃがいも」と、甘さをプラスするために「あずき」を選びました。

◆材料（4 人分）

＜コロッケ＞

じゃがいも…300g / ゆであずき（缶）…150g / 玉ねぎ…1/2 個 /
豚ひき肉…80g / ミックスナッツ…適量 / バター…20g / 塩コショウ…適量 /
薄力粉…45g / 卵…1 個 / サラダ油…適量 / パン粉…60g

＜みそダレ＞

みそ…30g / 砂糖…15g / みりん…15g / 酒…15g / 醤油…5g

作り方

1. コロッケ

① じゃがいもの皮をむき、茹でてつぶす。
② 玉ねぎをみじん切りにした後、豚ひき肉と一緒に炒める。
③ ゆであずき（缶）を煮詰めてから、粗めにつぶす。
④ ミックスナッツをすり鉢に入れて、すりこぎ棒で砕く。
⑤ ①に②とバター、塩コショウを混ぜる。
⑥ ⑤を使って、③と④をつつみ、丸く整える。
⑦ 薄力粉→卵→パン粉の順に衣をつける。
⑧ フライパンにサラダ油を入れて、170～180℃になったら、⑦を入れてきつね色になるまで揚げる。

2. みそダレ

① みそダレの材料を全て小鍋に入れて混ぜる。
② 弱火～中火で加熱し、とろみがつくまで1～2分煮る。
③ 少し冷ましたら完成。

3. 盛り付け

コロッケを器に盛り付け、みそだれをかける。

2026
奨励賞

北海道幌加内高等学校
（チーム名：ホロコーズ）
とかち、ひと皿の革命



アイデアポイント❶
味や見た目をひきたてる工夫

全体的に塩コショウ、バターをベースにした味付けにしたため、その分、山わさびソースやトマトソースなど自分でアレンジができるようにしました。ソースの味にもこだわり、山わさびソースでは辛さを、トマトソースでは甘みを追求した味にしました。食材も一色だけでなく、キッシュの黄色や肉のピンク、トマトの赤など、カラフルに仕立て上げました。

アイデアポイント❷
食べやすさや作りやすさの工夫

肉に火入れして柔らかく仕立て上げるにはどうしても長時間になってしまうため、中火でしっかり焼き目を入れ、アルミホイルにくるみ、余熱で火を通すことで硬くならず、やわらかく食べやすい食感を目指しました。キッシュにクラッカーを使い、レンジで簡単に作れるキッシュを目指しました。山わさびソースもトマトソースも、少ない材料と少ない手順で作れるようにしました。

レシピが誕生したきっかけ

元々はパイ生地を使用したレシピを考えていましたが、時間内に終わりそうになく、元の思い付きを崩さずに考えた結果、代わりにクラッカーを使うキッシュにたどり着きました。十勝産の野菜や肉を一番おいしく食べられる方法はないかと考えた結果、ステーキスライスに焦がしのアクセントを加え、目玉である山わさびのピリッとした味を加えた一皿にしました。

使用する十勝産食材

和牛、かぼちゃ、とうもろこし、山わさび、枝豆、モッツァレラチーズ、玉ねぎ、牛乳

牛肉はメインの食材として一番適していると思い、山わさびを使用することで牛肉の甘みや旨味を最大限に生かし、独創性を持たした料理としました。また、野菜はじゃがいもを使用しているチームが多いと考えたため、かぼちゃや枝豆などオリジナリティ溢れる野菜を採用しました。

◆材料（4 人分）
＜ステーキ＞
牛肉…300g / 塩…適量 / ブラックペッパー…適量 / サラダ油…小さじ2
＜キッシュ＞
有塩バター…5g / モッツァレラチーズ…100g / 枝豆…20 粒 /
クラッカー…12 枚 / 卵…2 個 / 牛乳…100ml / 塩コショウ…小さじ1
＜バター焼き＞
かぼちゃ…80g / とうもろこし…100g / 玉ねぎ…100g / 有塩バター…15g
＜山わさびソース＞
コンソメ…小さじ 1/2 / 醤油…小さじ 1/2 / 生クリーム…100ml /
塩コショウ…ひとつまみ / 山わさび…30g
＜パセリピザソース＞
ピザソース…大さじ4 / 乾燥パセリ…ひとつまみ×4 /
＜付け合わせ＞
ミニトマト…4 個 / バルサミコ酢…大さじ 1

作り方

1. 牛肉のステーキ

① 牛肉に下味で塩とブラックペッパーをもみこむ。
② サラダ油をフライパンに入れ、中火で一面ずつしっかり焼き色を付ける。
③ ②をアルミホイルで包み、10 分休ませる。

2.枝豆とチーズのキッシュ

① 器にバターを塗る。
② チーズを5mm角に切る。
③ 枝豆を半分にカットする。
④ クラッカーを荒く砕く。
⑤ ボールに卵と牛乳を混ぜ、塩コショウを加える。
⑥ ⑤に②、③、④を入れ混ぜる。
⑦ ①に⑥を入れ、ラップをする。
⑧ ⑦をレンジで600W で 2 分 30 秒加熱する。

3. 野菜のバター焼き

① とうもろこしの実を削ぎ、かぼちゃと玉ねぎを一口サイズに切る。
② 切ったかぼちゃをレンジで600W で 2 分加熱する。
③ バターをフライパンに入れ、野菜（①、②）を中火で炒める。

4. ソース

【山わさび】
① 小さい鍋に醤油、コンソメを加え混ぜる。
② 中火にし、①に生クリームと塩コショウを加える。
③ 火を止めて②に山わさびを加えて混ぜる。

【パセリピザソース】
① ピザソースに乾燥パセリを加えて混ぜる。

5.付け合わせ

ミニトマトは、1/4 にカットしてバルサミコ酢と和える。

6. 盛り付け

キッシュを 4 等分（8 切れ）し、2 切れを合わせて盛り付ける。食べやすい大きさに切ったステーキと野菜のバター焼きをのせ、和えたミニトマト、山わさびソース、パセリピザソースを添える。

2026
審査員
特別賞

星槎国際高等学校 帯広学習センター

十勝の彩りくるくるラザニア



アイデアポイント❶
味や見た目をひきたてる工夫

野菜を薄くスライスすることで、春巻きの皮やバジルソースとも相性が良く、食べやすくて見た目も良くなるよう、工夫しました。

アイデアポイント❷
食べやすさや作りやすさの工夫

春巻きの皮で巻くことで、全ての食材をまとめることができ、一口で食べれるように工夫しました。ラザニアは入手しにくく、値段も高く扱いにくいため、春巻きの皮を使用することによって、食べやすく、より味にまとまりがでて、家庭でも作りやすいように工夫しました。

レシピが誕生したきっかけ

“十勝産食材を活かせて見た目もおいしそう！食べてみたい！”とたくさんの人に思ってもらえるような料理を考えた際に、彩りが良く、十勝の魅力を伝えることができる料理がこれだと考えました。

使用する十勝産食材

じゃがいも、チーズ、バジル、ズッキーニ

この料理では、彩りを大切にしており、緑色のズッキーニとバジル、黄色のチーズとじゃがいも、赤のトマトなど、見栄えがよく食欲が湧く、料理にするためにこれらの食材を選びました。

◆材料（4 人分）

＜ラザニア＞

トマト…2 個 / ズッキーニ…1 本 / スライスチーズ…80g /
じゃがいも…2 個 / 春巻きの皮…8 枚 / 塩コショウ…適量 /
オリーブオイル…適量 / 飾りのバジル…2 枚

＜ジェノベーゼ＞

バジル…60g / 塩…小さじ 1 / 粉チーズ…大さじ 6 /
オリーブオイル…大さじ 9 / にんにく…3片 / くるみ…60g

作り方

1. ジェノベーゼ

バジル、塩、粉チーズ、オリーブオイル、にんにく、くるみをブレンダーで攪拌し、ジェノベーゼを作る。

2. ラザニア

① オーブンを 230℃で予熱する。
② じゃがいもの皮をむく。
③ ズッキーニと②を縦半分に切り、スライサーでスライスし、電子レンジで 600W で 30 秒加熱する。
④ トマトは半分に切り、薄切りにする。
⑤ 春巻きの皮を水で濡らして、3 等分にする。
⑥ ⑤の上に③、④、スライスチーズを重ねて巻く。
⑦ 皿の底に作ったジェノベーゼを敷き、巻いた⑥を並べ、塩コショウとオリーブオイルをかける。
⑧ 予熱しておいたオーブンに⑦を入れ、230℃で 7 分焼く。
⑨ 焼きあがったら、彩りにバジルを乗せて、完成。

2026
審査員
特別賞

北海道清水高等学校

力漲る十勝晴れ丼



アイデアポイント❶
味や見た目をひきたてる工夫

豆腐のハンバーグを作る際にどうしてもハンバーグが白っぽくなってしまい、肉のように見えないことが課題でした。
黒くて肉を邪魔しない食材である生そばをミンチにして入れました。食感も硬めに仕上がり、挽肉にやや近づくことができました。使う量も少量なので、家計に優しい増量剤になってくれました。

アイデアポイント❷
食べやすさや作りやすさの工夫

ハンバーグに豆腐を使ったので、麻婆には夏野菜のナスを入れました。野菜類には、作業の合間にできるだけレンジで事前加熱をして、炒め作業を減らしました。夏の消耗した部活動男子に、少しでも栄養をつけてもらうために、辛めの麻婆にさらに溶き卵を加え、タンパク質の増量をしました。

レシピが誕生したきっかけ

現在の物価高の中、“家計に優しく、部活などで激しく動く高校生のお腹をガッツリ、満たして喜ばせたい”そんな「お母さんの優しさ」をコンセプトにメニューを考案しました。
食材には節約の味方である豆腐を使ったハンバーグを軸としました。試作では豆腐特有の風味が課題となりましたが、それを「麻婆丼」という逆転の発想で解決。豆腐感が見事に調和し、相乗効果で豚肉の旨味が引き立つ食べ応えに仕上げました。トップの目玉焼きが辛さをまろやかにして、美しく晴れ渡る「十勝晴れ」の空を表現しています。
家計を預かる知恵と愛情が詰まった自慢の一品です。

使用する十勝産食材

とかち桃花豚、十勝大豆豆腐、卵、ニンニク、玉ねぎ、新得そば

私たちは清水町の特産品である「とかち桃花豚」と「ニンニク」の魅力を知ってもらいたいと考えました。そこでニンニクのおいしさをより引き立てる十勝産の食材としてこれらを選びました。

◆材料（4 人分）
＜ハンバーグ＞
豚肉…400g / 豆腐…400g / そば…70g / 玉ねぎ…30g /
鶏ガラスープの素…10g / 塩コショウ…2g
＜麻婆あん＞
豆板醤…20g / 甜麺醤…30g / 鶏ガラスープの素…60g / 片栗粉…30g /
水…500g / 醤油…30g / 酒…30g / 砂糖…60g / 卵…4 個 / ニラ…48g/
ナス…140g / にんじん…160g / ニンニク…4g / 油…75g /
水（片栗粉を混ぜる分）…適量
＜目玉焼き＞ 卵…4 個
＜ローストガーリック＞ ニンニク…4g
＜白米＞ 米…320g

◆下準備
炊飯（所要時間 50 分）

作り方

① 玉ねぎはみじん切りにする。にんじんは皮をむき、長さ 4cm の細切りにする。
ニラも長さ 4cm のざく切りにする。ナスは乱切りにする。
麻婆あん用のにんにくはみじん切りにし、ローストガーリック用は薄切りにする。

② そばと豚肉は、それぞれフードプロセッサーで細かくする。

③ ①で切った具材（ニラ以外）をレンジで500Wで 1 分加熱する。

④ ハンバーグのたねを作る。豆腐、そば、豚肉、③でレンジした玉ねぎ、鶏ガラスープの素、塩コショウをボウルに入れて、粘り気が出るまで混ぜて結着させる。

⑤ ④で作ったハンバーグのたねを120g取り、厚さを3cm 程にして、やや楕円形に成形する。

⑥ フライパンにハンバーグを並べて、フタをし、片面5分ずつ弱火で焼き色が付くまで焼く。

⑦ 焼いている間に麻婆あんを作るために、鍋に水、鶏ガラスープの素を入れて温める。

⑧ フライパンに油を引いて、ニンニクを炒め、豆板醤、甜麺醤、醤油、酒を入れて混ぜる。

⑨ ⑧に⑦を入れて、砂糖を加え、③でレンジしたナスとにんじんを入れて加熱する。

⑩ 片栗粉を水で溶き、⑨に入れて、①で切ったニラを入れ、加熱してとろみがついたら卵を入れ、かき玉にして仕上げる。

⑪ 別のフライパンに、目玉焼きを焼いた後、ガーリックをカリカリになるまでローストする。

⑫ 白米に⑩をかけ、焼きあがったハンバーグと⑪をかざりのせて完成。

きじまさん考案

手羽元と金時豆のフライパン煮込み



アイデアポイント❶

味や見た目を引き立てる工夫

豆はそれだけでも美味しいが、他の食材の旨味を吸収して、より美味しくなります。骨付き肉や昆布や野菜の旨味を十分に吸った金時豆は食べごたえもあり、良質なタンパク質も取り入れやすいです。



アイデアポイント❷

食べやすさや作りやすさの工夫

加熱済の缶詰の金時豆なら、豆を戻す必要がないので、すぐに使えます。家にありがちな調味料でシンプルにまとめてみました。

レシピが誕生したきっかけ

十勝は、日本有数の豆の生産地です。特に金時豆は国内生産の大部分を占めます。中でも大正金時豆は、十勝が発祥で、ブランドとしての価値も高いです。

日本で豆を煮るというと、甘い煮豆をイメージするが、海外では、スープやおかずに使うことが多いです。今回は、和風の味付けでご飯も進む、肉と豆のメインディッシュのイメージでレシピを考えました。

十勝食材を選んだ理由・思い

十勝を訪れて驚いたのが、豆の種類の豊富さでした。乾物の豆は戻す手間がかかるため、敬遠されがちですが、戻して加熱済の缶詰も売られているので、まずは缶詰を使ってもらい、十勝の豆の美味しさに気づいてもらいたいです。

使用する十勝産食材

金時豆、鶏手羽元、星くず昆布、玉ねぎ

◆材料（4 人分）
金時豆トライ缶・・・120g / 鶏手羽元・・・8 本 / ソーセージ・・・4 本 /
玉ねぎ・・・1/2 個 / ニンニク・・・1 片 / にんじん・・・1/2 本 / 細ねぎ・・・適量/
星くず昆布・・小さじ 1 / 水・・・600ml / サラダ油・・・大さじ 1/2
【A】 小麦粉・・・大さじ 2 / 塩・・・少々
【B】 醤油・・・小さじ 2 / 砂糖・・・小さじ 1 / 塩・・・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
手羽元を袋に入れて【A】をまぶしつける。

手羽元は粉をまぶしてしっとり焼く

STEP2
フライパンに油を熱し、手羽元の全体を焼き付ける。

STEP3
玉ねぎは 1cm 角の粗みじん切りに、ニンニクはみじん切りに、にんじんは皮をむいて 7～8mm 半月切りに、細ねぎは小口切りに、ソーセージは 1cm 幅の輪切りにする。

骨付きの鶏肉とソーセージでダブルの肉の旨味を引き出す

STEP4
手羽元の全体に焼き色がついたら取り出し、あいたフライパンでにんにくを炒め、香りが立ったら玉ねぎを炒める。しんなりしたらソーセージを入れて炒め、星くず昆布と水と金時豆を加える。

昆布の旨味もプラス

STEP5
手羽元を戻し入れ、フタをして弱めの中火で 15 分煮る。

豆に食材の味を吸わせる

STEP6
フタを取って【B】を加えて汁気が少なくなるまで 7～8 分ほど煮て、細ねぎを散らし、器に盛る。

豆から出たデンプンで煮汁にとろみがつき、味が絡む

ヤミーさん考案

コーンメルト・フレンチトースト



アイデアポイント❶
味や見た目を引き立てる工夫

“のめる”ようなとろける食感のフレンチトーストの中から、プチプチと甘香ばしいとうもろこしがあふれ出るようにして、とうもろこしの魅力の一つである食感を楽しめます。

また、トウモロコシの甘香ばしい味を引き立てる塩気との組合わせもポイントです。

そのままでもおいしいですが、試食して「これが朝ごはんに出てきたら早起きできて１日元気に過ごせそう！」と思ったので、ベーコンと目玉焼きをのせ、とか蜜をかけて甘じょっぱいクセになる味に仕上げました。



アイデアポイント❷
食べやすさや作りやすさの工夫

全国で購入できる十勝食材を使用し、市販品を組み合わせるだけで作れます。

また、フレンチトーストを焼く前にレンジで加熱することで、焼き時間を短くし、崩れにくく焼きやすくしました。

レシピが誕生したきっかけ

北海道のお土産に、ぎっしりとコーンが詰まったパンが人気で、買ってきてほしいと頼まれるもののの一つです。“中からたっぷりのコーンがあふれ出てくる”のというのは、誰もが嬉しくなってときめくのだと思います。その誰もがときめく“あふれ出るコーン”を家庭で楽しめる料理にすることをテーマに決めました。

生地から作ったり、オーブンを使うような料理は時間がかかり、家庭向きではないので省き、市販の食材を組み合わせるだけで出来る料理にアイデアを絞っていきました。

そしてできたのが、コーンとチーズをサンドした、コーンあふれるとろけるフレンチトーストです。

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

とうもろこし、チーズ、牛乳

◆材料（4 人分）
ホールコーン（缶詰や冷凍）・・・200g / ベーコン・・・4 枚 /
サンドイッチ用食パン・・・12 枚 / シュレッドチーズ・・・80g / 卵・・・4 個 /
塩・・・小さじ 1/4 / サラダ油・・・大さじ 1 / バター（有塩）・・・10g / 塩・・・適量 /
粗挽き黒こしょう・・・適量 / とか蜜（またはメープルシロップ）・・・適量 /
ベビーリーフ・・・適量
【A】卵・・・2 個 / 牛乳・・・1 カップ / 砂糖・・・大さじ 1

作り方

アイデアポイント・アピールポイント

STEP1
コーン（缶詰）は水気を切り、冷凍の場合は解凍して、塩小さじ 1/4 とこしょう少々を混ぜる。ベーコンは半分に切る。【A】はボウルに入れてしっかりと混ぜる。

STEP2
食パンを STEP1 の卵液につけ、耐熱容器に 4 枚並べておく。上にコーンとチーズを 1/8 量ずつ散らす。その上に食パンを 1 枚ずつ重ね、残りのコーンとチーズ、残りの食パンの順に重ねる。

この状態で冷蔵保存可能。朝ごはんのときは、前日に STEP2 まで作って冷蔵庫に入れておき、翌日加熱するところから作ると楽です。

STEP3
STEP2 を電子レンジ（600w）で 4 分加熱し、粗熱が取れるまで冷ます。

焼く前にレンジで加熱しておくことで、中まで火が通り、短時間で焼くことができ、崩れにくいので作りやすくなります。

STEP4
フライパンにサラダ油をひき、卵を割り入れ目玉焼きを作る。空いているところでベーコンも焼いてそれぞれ取り出す。

STEP5
空いたフライパンにバターを入れてとかし、STEP3 のパンを両面こんがりと焼く。

STEP6
お皿にパン、ベーコン、目玉焼きを重ねて盛り付け、ベビーリーフを添える。
上からとかみつ、塩、こしょうをかける。