

うまいっしょ北海道 全国高校生料理選手権 2021 応募用紙【B】料理紹介

学校名	アガナ ホッカイドウミカサコトウガッコウ	チーム名	アガナ カトリキョウタイ
	北海道三笠高等学校		country兄妹
料理名	牛っとまるごと北海道御膳		
料理のキャッチコピー (20文字程度)	なまらうまい！ご飯がもお～止まらない！		
料理の紹介文(50文字程度)	冬が旬の北海道の野菜や魚をふんだんに使用し、和食の基本の五法を意識し食材の良さを最大限に生かしました。ご飯が止まらなくなる数々の料理をお楽しみください。		



牛っとまるごと北海道御膳



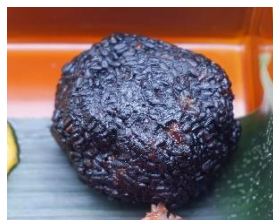
ちゃんちゃん焼き風
鮭真蒸みそ仕立て



三笠ななつぼしの土鍋炊き



すき焼き風いもち



牛肉とドライトマトの
石炭揚げ



柔らか牛ヒレの時雨煮



2種のうま味ステーキ
香ばしさを添えて



百合根の蒸し焼き
三笠の梅ソースがけ



たらとたちかまの天ぷら



炊き合わせ



三笠林檎の淡雪羹

枠内に写真データを挿入ください。※イラスト不可・複数枚可

うまいっしょ北海道 全国高校生料理選手権 2021 応募用紙【C】料理説明

学校名	フリガナ	ホッカイドウミナソウカウカウコウ
		北海道三笠高等学校
チーム名	フリガナ	カントリーキョウガイ
		country兄妹

想定するお客様	地元北海道の方はもちろんですが、道外の北海道のことをよく知らない方をターゲットにしました。北海道食材をふんだんに使用しているので、このお料理1つで北海道を感じてもらうことができます。また今回のテーマは「外食っていいな。美味しいな。」ですが、私たちは「北海道っていいな。」とさせていただくことも大事だと思っています。たくさんの方々にも旬の北海道食材を味わっていただき、おいしさを知ってもらいたいです。
料理(商品)名	牛つとまるごと北海道御膳
料理全体の紹介	お米はあえて白米にしました。土鍋で炊くことでお米の粒が立ち、ふっくらと仕上がってお米本来の味を楽しむことができます。今回は昆布と米油を加えることで昆布のうま味が添加され、米油でお米の色つやがよくなります。土鍋の蓋を開けた瞬間香りとツヤで食欲をそそり、一口食べるとそのお米の美味しさに驚かれることでしょう。 百合根の梅ソースがけに使用した百合根は北海道が生産量日本一です。梅ソースの梅干しは三笠で生産されたものを使用しています。また、百合根の下には他のお料理で出た野菜の皮や切れ端を利用して土をイメージしたものを作り、敷いています。 たらとたちかまの天ぷらには冬が旬である「たら」とその「白子」を使用しています。北海道ではたらの白子を「たち」と呼び、これを今回「たちかま」というかまぼこにしました。たらのふわっとした食感とたちかまのもちっとした食感を一度に味わえるのが特徴です。そこに三笠市で製造されている鶏醬(けいしょう)で作ったポン酢で味付けをした、大根を添えることでさっぱりと食べることができます。
牛肉を使った料理について	牛肉を使った料理では4品それぞれの調理方法を変えて変化を加えました。 石炭揚げではすじ肉とばら肉の2種類を合わせて使用することで赤身のおいしさ、脂のうま味を味わうことができます。 うま味ステーキの牛肉には昆布と塩麴のうま味を添加しました。またコーヒーをかけて焼くことで炭火で焼いたような香ばしさを手軽に出すことができます。 時雨煮はヒレ肉を使うことで柔らかくとてもジューシーに仕上げました。 いももちにはばら肉を使用し、すき焼きの割り下で煮る前にバーナーで炙ることで、香ばしい香りをつけました。 どの料理もご飯が進むので、おかわりまちがいなしです。
地域を表現した料理1品について	北海道三笠市は昔炭鉱で栄えていたことから、黒ゴマを使用した利休揚げを作り、「黒いダイヤ」とも呼ばれる石炭を表現しました。その名も石炭揚げです。また椀物では北海道の郷土料理である鮭のちゃんちゃん焼きをイメージしています。鮭を使用した真蒸の表面をバターで焼き、味噌仕立ての吸い地を張ることでバターと味噌の香りが口の中に広がり、ちゃんちゃん焼きを食べたような味わいになります。私たちは北海道の郷土料理をアレンジすることで食文化を継承しつつ、料理の様々な楽しみ方を知ってもらいたいと思っています。
配慮した点	食品の廃棄を減らすため、野菜の皮なども捨てることなく料理に生かしています。また食品ロスの削減という観点から肉料理は主に名寄天牛という経産牛を使用しました。名寄天牛のブランド化に取り組むニチロ畜産株式会社の方から、硬くて美味しくないというイメージの経産牛の中でも、名寄天牛はアマニ・エゴマ成分を含む飼料を与え、再肥育することで和牛にも負けないおいしさになることを学びました。
自らの料理に対する取組について	私たちはこの料理を作るにあたり北海道産の食材、三笠市の食材を数多く使用しました。三笠市の食材を使うことで地産地消にもつながります。地産地消を意識することで食と農の繋がりがや生産と消費の関わり、食文化を伝える機会になると思っています。私たちの料理のひとつである三笠りんごの淡雪羹では三笠市に降り積もる雪を表現しています。三笠産の「あかね」という品種のりんごは皮が真っ赤で酸味が強いことが特徴です。甘酸っぱい淡雪羹と鮮やかな赤いりんごのソースをお楽しみください。最後に、私たちが実際に生産者さんのもとへ行った際、「昨年のお大雪で木の枝などが折れ、生産量が減ってしまい苦労した。」と仰っていました。そのような生産者さんの大変な思いも私たちの作った御膳をきっかけに伝わってほしいと思っています。

うまいっしょ北海道 全国高校生料理選手権 2021 応募用紙【D】

学校名	リガナ 北カイトウミガコウトウガッウ	チーム名	カトリキウダイ
	北海道三笠高等学校		country兄妹
料理名	牛っとまるごと北海道御膳		

※本選当日に持ち込む全ての材料および本選時に使用が変わる場合はその旨を記載ください。



記載のないものは本選に持ち込みできませんのでご注意ください。

■レシピ(4人分)		country兄妹	牛っとまるごと北海道御膳	No	1
料理名	使用材料名	分量	作り方		
牛肉とドライトマトの石炭揚げ 	名寄天牛すじ肉(ミンチ)	40g	(1)ドライトマトを肉と同じくらいに刻む。		
	白老牛ばら肉(ミンチ)	40g	(2)肉に塩、ニンニク、ドライトマトを入れよく混ぜる。		
	ドライトマト	16g	(3)1つ20gに丸く成形する。		
	ニンニク	2g	(4)表面に薄力粉、卵白、黒いりごまをつける。		
	塩	1.2g	(5)170℃の油で揚げる。		
	黒いりごま	12g			
柔らか牛ヒレの時雨煮 	名寄天牛ヒレ肉	120g	(1)ヒレ肉を1カン10gの角切りにする。		
	濃口醤油	40g	(2)酒と味醂を煮切り、濃口醤油と砂糖、生姜を加える。		
	砂糖	15g	(3)肉を(2)に入れ、表面にさっと火を通し、取り出す。		
	味醂	15g	(4)煮汁にとろみがつくまで煮詰める。		
	酒	15g	(5)(4)に再び肉を入れ、煮汁と絡める。		
	生姜	10g	(6)器に盛り付け、ふり柚子をする。		
2種のうま味ステーキ 	名寄天牛リブブロス肉	120g	(1)昆布を酒につけ柔らかくする。		
	塩麴	16g	(2)肉の両面に塩麴を塗り、表面の水分をリードペーパーで		
	昆布	15g	ふき取った昆布で挟んで10分間おく。		
	コーヒー豆	2g	(3)コーヒー豆をミルサーにかけ、茶こしでこす。		
	酒	20g	(4)(3)の肉の表面に振りかけ、フライパンで焼く。 (5)肉を休ませ、余熱で中まで火を通す。		

■レシピ(4人分)

country兄妹		牛っとまるごと北海道御膳		No	2
料理名	使用材料名	分量	作り方		
 	白老牛(スライス)	20g	(1)じゃがいもは湯がいて裏ごしし、長葱と玉葱はみじん切りにする。		
	じゃがいも(男爵)	100g	(2)味醂を煮切り、だし汁、濃口醤油、砂糖を入れる。		
	長葱	12g	(3)牛バラ肉を1cm幅に切る。		
	玉葱	12g	(4)肉の表面をバーナーで焼き、割り下が入った鍋に入れ火をかける。		
	生姜	4g	(5)(1)のじゃがいもに塩と片栗粉を入れ、よく混ぜる。		
	片栗粉	20g	(6)(5)に長葱と玉葱、すりおろした生姜を加え混ぜる。		
	塩	2g	(7)(6)の生地を中心に(4)の肉を入れラップで茶巾包みにする。		
	味醂	33g	(8)蒸し器で6分間蒸す。		
	濃口醤油	42g	(9)(8)をラップから取り出し、油を引いたフライパンで焼く。		
	砂糖	6.5g	(10)ボウルに卵黄、白ワイン、はちみつ、塩胡椒を入れる。		
	卵黄	20g	(11)(10)を湯煎にかけてかくはん、乳化させ、これをサバイオンソースとする。		
	白ワイン	25cc	(12)器にソースを盛り、いももちを置く。		
	はちみつ	2g			
	塩	1g			
白胡椒	0.01g				
サラダ油	10g				
だし汁	100cc				
笹の葉盛り付け用					
百合根の蒸し焼き	百合根	80g	(1)百合根をアルミホイルに包み、200℃20分のオーブンで蒸し焼きにする。		
	梅干し	20g	(2)梅干しの種を除き、裏ごしする。		
	濃口醤油	5g	(3)酒と味醂を煮切り、出汁と醤油を加える。		
	味醂	5g	(4)人参とじゃがいもの皮を200℃のオーブンで15分ほど焼き、乾燥させる。		
	酒	5g	(5)パン粉とブラックオリーブ、オリーブオイル、(4)をミキサーにかける。		
	パン粉	40g	(6)器に(5)を敷き、百合根をもって上から梅ソースをかける。		
	ブラックオリーブ	40g			
	オリーブオイル	40g			
	人参やじゃがいもの皮などの野菜のくず	160g			
	だし汁	15cc			

■レシピ(4人分)

country兄妹		分量	作り方	
たらとたちかまの天ぷら 	たら	120g	(1)たらは30gに切り、たたいて縦10cm横4cmにする。	
	たち(白子)	120g	(2)たちをさっと湯がき、こして塩と片栗粉を入れ混ぜる。	
	片栗粉	120g	(3)(1)に(2)を乗せ、ラップと巻きすで巻き、輪ゴムで止め、10分間蒸す。	
	塩	0.8g	(4)鍋に味醂を入れ煮切り。鶏醤、砂糖、酢、輪切りのレモン・柚子	
	鶏醤	30g	レモン汁を入れてポン酢を作る。	
	酢	15g	(5)大根おろしにポン酢を加えて味をつける。	
	味醂	18g	(6)(3)に薄力粉、卵、水、マヨネーズで作った天ぷら衣をつけて油で揚げる。	
	砂糖	27g	(7)上に(5)と小葱を天盛りする。	
	レモン汁	0.3g		
	レモン	3g		
	柚子	3g		
	大根	6g		
	小葱	4g		
	薄力粉	80g		
	卵	50g		
	マヨネーズ	10g		
	水	70g		
	揚げ油	500g		
	炊き合わせ	大根	100g	(1)人参とかぼちゃを飾り切りする。
	大根の含め煮	人参	20g	(2)かぼちゃとえび以外の材料を下湯がきする。
梅花人参	かぼちゃ	60g	(3)調味料を合わせてそれぞれの材料を炊く。	
市松かぼちゃ	いんげん	6g		
切り竹いんげん	えび	40g		
えびのうま煮	味醂	62		
	薄口醤油	55g		
	濃口醤油	5g		
	砂糖	40g		
	酒	25g		
	塩	0.5g		
	だし汁	730cc		

うまいっしょ北海道 全国高校生料理選手権 2021 応募用紙【E】原価表

学校名	フリガナ ホッカイドウミカサコウトウカ ッコウ	チーム名	フリガナ カトリキョウガイ
	北海道三笠高等学校		country兄妹
料理名	牛っとまるごと北海道御膳		

■原価表

※使用量は4人分を記入してください ※税込の金額で入力

食材名	購入金額	内容量	単位	使用量	単位	原価
牛すじ肉(名寄天牛)	円		g	40	g	0 円
牛ばら肉(白老牛)	2,860 円	1000	g	60	g	172 円
ドライトマト	539 円	200	g	16	g	43 円
ニンニク	99 円	84	g	2	g	2 円
塩	550 円	5000	g	8	g	1 円
黒いりごま	97 円	60	g	12	g	19 円
卵	149 円	500	g	150	g	45 円
薄力粉	250 円	1000	g	92	g	23 円
牛ヒレ肉(名寄天牛)	4,400 円	800	g	120	g	660 円
濃口醤油	470 円	1800	g	87	g	23 円
砂糖	230 円	1000	g	100.5	g	23 円
味醂	1,040 円	1800	g	130	g	75 円
酒	865 円	1800	g	60	g	29 円
生姜	99 円	116	g	14	g	12 円
柚子	99 円	180	g	3.5	g	2 円
牛リブロース(名寄天牛)	3,800 円	1000	g	120	g	456 円
塩麴	224 円	200	g	26	g	29 円
昆布	2,700 円	1000	g	38	g	103 円
コーヒー豆	429 円	200	g	2	g	4 円
ジャガイモ	198 円	546	g	100	g	36 円
長ネギ	79 円	86	g	20	g	18 円
玉ねぎ	128 円	604	g	12	g	3 円
片栗粉	140 円	250	g	32	g	18 円
白ワイン	1,099 円	1500	g	55	cc	40 円
はちみつ	790 円	1000	g	2	g	2 円
白胡椒	378 円	300	g	0.01	g	0 円
百合根	1,980 円	1000	g	80	g	158 円
梅干し	1,080 円	200	g	20	g	108 円
薄口醤油	670 円	1800	g	60	g	22 円
パン粉	97 円	180	g	40	g	22 円

食材名	購入金額	内容量	単位	使用量	単位	原価
ブラックオリーブ	156 円	25	g	40	g	250 円
オリーブオイル	302 円	350	g	40	g	35 円
にんじんの皮	0 円	0	g	80	g	0 円
ジャガイモの皮	0 円	0	g	80	g	0 円
鱈	208 円	162	g	120	g	154 円
真たち	279 円	176	g	120	g	190 円
鶏醤	910 円	300	g	30	g	91 円
酢	540 円	1000	g	15	g	8 円
レモン汁	99 円	170	g	1.3	g	1 円
レモン	128 円	162	g	3	g	2 円
鰹節	1,728 円	500	g	39	g	135 円
大根	169 円	1235	g	112	g	15 円
小葱	90 円	104	g	4	g	3 円
にんじん	39 円	150	g	40	g	10 円
かぼちゃ	94 円	764	g	60	g	7 円
いんげん	361 円	100	g	12	g	43 円
海老	279 円	290	g	40	g	38 円
牛乳	158 円	1000	g	75	cc	12 円
粉寒天	299 円	40	g	2.3	g	17 円
林檎	395 円	1000	g	30	g	12 円
鮭	294 円	228	g	120	g	155 円
すり身	1,300 円	500	g	40	g	104 円
キャベツ	129 円	500	g	40	g	10 円
長いも	221 円	427	g	40	g	21 円
味噌	594 円	650	g	60	g	55 円
しめじ	75 円	145	g	40	g	21 円
和山椒	175 円	5	g	0.1	g	4 円
米	3,500 円	10000	g	300	g	105 円
米油	385 円	500	g	10	g	8 円
バター	915 円	450	g	10	g	20 円
山わさび	99 円	80	g	2	g	2 円
マヨネーズ	324 円	350	g	10	g	9 円
油	355 円	1000	g	510	g	181 円
笹の葉	428 円	100	枚	1	枚	4 円
	0 円	0		0		0 円
合計(B)						3,872 円

1人前の提供価格2,800円(税込)	A	2,800 円
4人前の原価合計(税込)	B	3,872 円
1人前の原価(税込)	C B÷4	968 円
1人前の原価率 ※提供価格の35%以内	C÷A×100	34.6 %