

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	フリガナ 沖縄県立浦添工業高等学校	チーム名	フリガナ プティザンファン
	沖縄県立浦添工業高等学校		petits-enfants
料理名	贅沢うちなー”Aランチ”プレート～てだ桑の香り～		
料理のキャッチコピー (20文字程度)	近代沖縄の食文化を味わえるワンプレートに浦添特産の”てだ桑”が香る！		
料理の紹介文(50文字程度)	Aランチ、それは贅沢プレートです。牛肉ステーキやポーク玉子などの近代沖縄料理に、祖父「名物料理」や”てだ桑”を加えて、私たちだから作れる一皿です。		



tako サラダ



桑茶 ライス



懐かしのチキンクリームスープ



赤身肉ステーキてだ桑ソース添え



ぼーたま彩り”魅ッシュ”

じいじ直伝カツギョーザ

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	ブリガナ 村サケケリツツソコガキ ヨコウカ ッコウ
	沖縄県立浦添工業高等学校
チーム名	ブリガナ プティザンファン
	petits-enfants

想定するお客様	2通りのお客様を想定しました。第一にコロナ禍において旅行を控えていた観光客の皆様です。沖縄に多数ある名物料理をこの“Aランチ”に取り入れ、この一皿を食べることで、沖縄食文化の魅力を満喫して欲しいです。第二に沖縄に住む一般家庭です。一度の食卓に県産食材を使用した主菜や副菜が複数並ぶご家庭は少ないと思います。”外食だから味わえる”豪華な主菜・副菜を食べて頂き、外食の良さや県産食材のおいしさを再発見してもらえことを期待します。
料理(商品)名	贅沢うちなー”Aランチ”プレート～てだ桑の香り～
料理全体の紹介	”Aランチ”とは沖縄の外食文化では馴染みある用語です。アメリカ統治下の際に考案されたと言われており、お寿司の「松竹梅」のようにCランチ、Bランチ、Aランチと、段々と料理の構成が豪華になっていきます。今現在にも多くの飲食店で主菜・副菜が複数盛り込んだ豪華な”Aランチ”が提供されています。そこでこのAランチをオマージュし、沖縄近代食文化を沢山盛り込んだワンプレートを考案しました。私たちの学校がある、浦添は”てだこの街”と呼ばれ、桑を特産にして町おこしをしています。料理の随所に桑の素材を用いて、プレートから”てだ桑”が香る構成にしています。桑料理になじむように主食のご飯を桑茶で炊きました。メインは赤身肉ステーキ。ソースに桑の実ピューレを加えたソースを添えています。メイン2つ目は”じいじ直伝”カツギョーザ。創業45年になる祖父のお店の名物料理です。つけだれに桑酢を加え、酢醤油をお好みで。副菜には今流行りのポーク玉子の特産品のくるま麩を使って表現し、アメリカ文化の影響を受けたタコライスサラダ風に、洋食屋で馴染みの深いチキンクリームスープを取り入れ本土復帰前後の懐かしさを表現しました。
牛肉を使った料理について	本土復帰の前後に輸入牛肉の関税が押さえられていたため、当時、多くのステーキ専門店が創業し、現在では人口10万人当たりのステーキ店が全国平均の3倍の店舗数を誇るほど、沖縄食文化に定着しているのが牛肉ステーキです。鉄板で熱々の焼き立てを提供する店が多いのですが、今回のテーマであるワンプレート料理で提供するため、低温調理に挑戦し時間が経っても堅くなりなく、鉄板じゃなくてもおいしく食べて頂けるよう工夫しました。そこに浦添市特産の”てだ桑”を用いたソースを添えることで私たち浦添工業生のオリジナリティを演出しました。
地域を表現した料理1品について	全国のコンビニで販売されるほど大流行しているポーク玉子おにぎり。私たち沖縄県民としては日常食で、学校の購買でも販売していて多くの学生が手軽に食べています。このポークはランチオンミートと呼ばれ戦後にアメリカの影響を受け沖縄の食卓に定着しました。一般的には卵とポークと焼いて提供していますが、私たちは沖縄特産くるま麩を用いてパイ生地代わりにして、県産食材の具たくさんをキッシュ風にアレンジしました。特にゴーヤを入れることで切ったときの彩りを意識して仕上げました。
配慮した点	浦添市特産の”てだ桑”を主菜2品に取り入れることで、私たち浦添工業生らしさを演出しましたが、主食のご飯を”てだ桑”茶で炊き、香りを付けたことで主菜と主食の調和がとれ、料理名の通り「てだ桑が香るワンプレート」が完成しました。”てだ桑”は浦添市特産ですが知名度がまだ不足しているので、私たちが県内外に発信して生産者のためにも「つくる責任、つかう責任」を果たす一役を買っていきたいです。
自らの料理に対する取組について	私たちの祖父は、首里城がある首里という地域で飲食店を営んでいます。創業から45年を迎える今でも地元の人々に愛され続けています。私たち姉弟が小さい頃から外食と言えば祖父のお店へ連れて行ってもらい、美味しい料理をたくさん食べてきました。どの料理も一切手を抜かず一つ一つの手間を惜しまない祖父の姿勢は私たちの道しるべとなっていて常に目標としています。そんな祖父の店の「カツギョーザ」はシンプルでありながら多くの人に愛され、私たちの大好きな一品です。祖父への尊敬の気持ちを表現するためメニューに取り組みました。

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 村ナケリツツリエウキ ヨコウガ ヲツ	チーム名	リガナ プティザンファン
	沖縄県立浦添工業高等学校		petits-enfants
料理名	贅沢うちなー”Aランチ”プレート～てだ桑の香り～		

※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)	petits-enfants		贅沢うちなー”Aランチ”プレート～てだ桑の香り～	No	1
料理名	使用材料名	分量	作り方		
桑茶ライス	ななつぼし	300g	(1)お米を研いで、桑の葉茶を溶かした水を加え30分吸水させ、炊飯器で通常炊きをする。 (2)カップ型に詰め、器に載せて型を外し、刻んだパセリを散らす。		
	桑の葉茶(粉末)	2g			
	パセリ(刻み)	2g			
沖縄定番！赤身肉ステーキ ～低温調理仕立て～	牛モモ肉	320g	(1)牛モモ肉のドリップをしっかりと拭き取り、塩コショウをして耐熱袋に入れて約65℃の湯に入れ40分程度、低温加熱する。 ※中心温度が65℃×15分以上経過できるよう火加減に注意する。		
	塩	3g			
桑ソース添え	コショウ	0.3g	(2)1から牛モモ肉を取り出し、アルミホイルで巻き休ませておく。 (3)ソースを作る。2で残った肉汁と赤ワインを煮詰める。 1/3程に煮詰まってきたら醤油、蜂蜜、てだ桑ピューレを加え、さらに煮詰めていく。塩コショウで味を調え、バターモンテする。 (4)2の牛モモ肉に再度塩コショウし、フライパンでこんがり焼き目をつけ、カットして皿に盛り、3のソースをかけて提供。		
	赤ワイン	80cc			
	醤油	15ml			
	蜂蜜	20g			
	てだ桑ピューレ	60g			
	無塩バター	30g			
	塩	3g			
ぽーたま(ポーク卵) 彩り”麩ッシュ”	卵	3個	(1)ポーク、ゴーヤ、人参を5mm角に切りそろえ、島らっきよはスライスにして、一度ソテーして塩コショウし、冷ます。 (2)卵を溶きほぐし、漉す。そこに生クリーム、牛乳、チーズ、1を加え、アパレイユを作る。 (3)フライパンを火にかけバターを溶かし、くるま麩を並べる。くるま麩の筒内に2を流し込み、弱火でじっくり焼いていく。 固まってきたら裏返し、同様に焼く。 (4)160℃オーブンで加熱し、串で火の通りを確認し、提供。		
	ポーク	40g			
	ゴーヤ	30g			
	人参	40g			
	島らっきよ	20g			
	生クリーム	60cc			
	牛乳	30cc			
	塩コショウ	少々			
	くるま麩	1本			
	チーズ	30g			
	バター	20g			
■レシピ(4人分)	petits-enfants		贅沢うちなー”Aランチ”プレート～てだ桑の香り～	No	2

料理名	使用材料名	分量	作り方
じいじ直伝カツギョーザ	豚肉ミンチ	200g	(1)豚肉ミンチとAの塩を練り、粘りが出るまで混ぜ合わせ、
	卵	1/2個	卵と片栗粉を加えさらに混ぜ合わせる。
	片栗粉	1.5g	(2)1にAの調味料を加え、みじん切りしたキャベツ、ニラを加え
	A塩	2g	餡を作り、細めの俵型に成形し10分程冷凍庫に入れる。
	Aコショウ	0.3g	(3)2の全体に豚バラ肉を巻いて、小麦粉、卵、パン粉の順で衣を
	A味の素	1.5g	つけて160℃の油でじっくり揚げる。
	Aおろしニンニク	1かけ	(4)桑の実酢と醤油を合わせつけだれを用意する。
	Aごま油	10ml	(5)カツギョーザを斜めに2分割し、つけだれとともに器に盛る。
	キャベツ	150g	
	ニラ	40g	(2)ソースを作る。ソース鍋でワインを加熱しアルコールを飛ばす。
	豚バラ	200g	醤油、蜂蜜、桑の実ピューレを入れ、塩コショウで味を調べ、バター
	B小麦粉	10g	モンテを行い、コクと照りをつける。
	B卵	1/2個	(3)牛モモ肉を取り出し、塩コショウをしてフライパンでこんがり
	Bパン粉	30g	焼き目をつけ、カットしてお皿に盛り付け、ソースを添える。
桑の実酢	20ml		
醤油	40ml		
takoサラダ	牛肉ミンチ	80g	(1)玉ねぎ、ニンニクをみじん切りする。その玉ねぎの分量から30g
	玉ねぎ	80g	程をさらに細かいみじん切りを行い、水にさらす(ドレッシング用)
	ニンニク	1かけ	(2)玉ねぎをしんなりするまで炒め、バットへ取り出し、ニンニク、
	輪切り唐辛子	0.2g	牛ミンチを炒め、色が変わってきたら炒めた玉ねぎを戻し炒める。
	Aケチャップ	10g	(3)2にAの調味料と少量の水を加え煮立たせる。
	Aウスターソース	10ml	(4)水気がなくなるまで炒めたら、バットに取り出し、冷ます
	Aカイエンヌペパー	0.1g	(5)ドレッシングを作る。Bの酢、ケチャップを混ぜ溶かし、サラダ油
	Aチリパウダー	0.1g	を加え攪拌し、1のドレッシング用玉ねぎを加える。
	A塩	2g	(6)レタスは一口大にちぎり、キャベツはせん切りし氷水で締める。
	Aコショウ	0.1g	トマトは種を除き、5mm角切りに切りそろえる。
	B玉ねぎ	上記より	(7)レタス、キャベツの水気を切り、キャベツは少量のドレッシングと
	B酢	45ml	和えておく。
	Bサラダ油	15ml	(8)レタス、キャベツ、4のタコミート、6のトマトの順で盛り付ける。
	Bケチャップ	15g	(9)仕上げに少量のドレッシングをかける。
	B塩	0.5g	
	Bコショウ	0.2g	
	レタス	40g	
	キャベツ	120g	
トマト	60g		
レッドオニオン	40g		

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	フガナ 林ワケツツワリコウキ ヨウコウトウカッコウ	チーム名	フガナ プティザンファン
	沖縄県立浦添工業高等学校		petits-enfants
料理名	贅沢うちなー”Aランチ”プレート～てだ桑の香り～		

■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
○桑茶ライス						
米(ななつぼし)	1,780 円	5000	g	300	g	107 円
桑の葉茶葉(粉末)	648 円	35	g	2	g	37 円
パセリ	198 円	30	g	2	g	13 円
○赤身肉ステーキ～低温調理仕立て～桑ソース添え						
牛モモ肉(輸入品)	218 円	100	g	320	g	698 円
塩	385 円	1000	g	3	g	1 円
コショウ	498 円	100	g	0.3	g	1 円
赤ワイン	980 円	1800	ml	80	ml	44 円
醤油	499 円	1800	ml	15	ml	4 円
蜂蜜	1,098 円	1000	g	20	g	22 円
てだ桑ピューレ(無添加)	2,800 円	1000	g	60	g	168 円
無塩バター	780 円	450	g	30	g	52 円
塩	385 円	1000	g	3	g	1 円
コショウ	498 円	100	g	0.3	g	1 円
○ぼーたま彩り”麩ツシュ”						
県産鶏卵	230 円	10	個	3	個	69 円
ポークランチョンミート	280 円	340	g	40	g	33 円
県産ゴーヤ	198 円	200	g	30	g	30 円
県産人参	198 円	400	g	40	g	20 円
県産島らっきよ	198 円	120	g	20	g	33 円
生クリーム	1,150 円	1000	ml	60	ml	69 円
牛乳	200 円	946	ml	30	ml	6 円
塩	385 円	1000	g	2	g	1 円
コショウ	498 円	100	g	0.3	g	1 円
くるま麩	158 円	3	本	1	本	53 円
チーズ	100 円	60	g	30	g	50 円
無塩バター	780 円	450	g	20	g	35 円

食材名	購入金額	内容量	単位	使用量	単位	原価
〇じいじ直伝「カツギョーザ」						
県産豚ミンチ	1,340 円	1000	g	200	g	268 円
県産鶏卵	230 円	10	個	0.5	個	12 円
片栗粉	270 円	1000	g	1.5	g	0 円
塩	385 円	1000	g	3	g	1 円
コショウ	498 円	100	g	0.3	g	1 円
味の素	950 円	400	g	1.5	g	4 円
にんにく	98 円	10	かけ	1	かけ	10 円
ごま油	198 円	150	ml	10	ml	13 円
キャベツ	298 円	1500	g	150	g	30 円
県産ニラ	238 円	150	g	40	g	63 円
県産豚バラ肉	2,350 円	1000	g	200	g	470 円
小麦粉	198 円	1000	g	10	g	2 円
県産鶏卵	230 円	10	個	0.5	個	12 円
パン粉	95 円	180	g	30	g	16 円
桑の実酢	1,000 円	150	ml	20	ml	133 円
醤油	499 円	1800	ml	40	ml	11 円
Otacoサラダ						
牛ミンチ	178 円	100	g	80	g	142 円
玉ねぎ	198 円	600	g	80	g	26 円
にんにく	98 円	10	片	1	片	10 円
輪切り唐辛子	141 円	5	g	0.2	g	6 円
ケチャップ	200 円	500	g	10	g	4 円
ウスターソース	148 円	300	ml	10	ml	5 円
カイエンヌペパー	211 円	16	g	0.1	g	1 円
チリパウダー	208 円	15	g	0.1	g	1 円
塩	385 円	1000	g	2	g	1 円
コショウ	498 円	100	g	0.1	g	0 円
酢	400 円	1800	ml	45	ml	10 円
サラダ油	499 円	1000	ml	15	ml	7 円
ケチャップ	200 円	500	g	15	g	6 円
塩	385 円	1000	g	0.5	g	0 円
コショウ	498 円	100	g	0.1	g	0 円
レタス	198 円	350	g	40	g	23 円
キャベツ	358 円	1500	g	120	g	29 円
トマト	158 円	250	g	60	g	38 円
レッドオニオン	198 円	250	g	40	g	32 円

食材名	購入金額	内容量	単位	使用量	単位	原価
○懐かしのチキンクリームスープ						
マッシュルーム	198 円	150	g	80	g	106 円
玉ねぎ	198 円	600	g	150	g	50 円
県産人参	198 円	400	g	100	g	50 円
県産鶏モモ肉	2,000 円	2000	g	100	g	100 円
薄力粉	198 円	1000	g	30	g	6 円
牛乳	200 円	946	ml	200	ml	42 円
生クリーム	1,150 円	1000	ml	100	ml	115 円
塩	385 円	1000	g	1	g	0 円
コショウ	498 円	100	g	0.6	g	3 円
無塩バター	780 円	450	g	20	g	35 円
パセリ	198 円	30	g	2	g	13 円
ブイヨンドヴォライユ(持ち込み)	400 円	2000	ml	500	ml	100 円
	0 円			0		0 円
	0 円	0		0		0 円
	0 円	0		0		0 円
	0 円	0		0		0 円
	0 円	0		0		0 円
	0 円	0		0		0 円
	0 円	0		0		0 円
	0 円	0		0		0 円
	0 円	0		0		0 円
	0 円	0		0		0 円
	0 円	0		0		0 円
	0 円	0		0		0 円
	0 円	0		0		0 円
	0 円	0		0		0 円
	0 円	0		0		0 円
	0 円	0		0		0 円
	0 円	0		0		0 円
	0 円	0		0		0 円
	0 円	0		0		0 円
合計(B)						3,556 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	3,556 円
1人前の原価(税込)	C B÷4	889 円
1人前の原価率 ※提供価格の35%以内	C÷A×100	31.8 %