

学校名	ホッカイドウミガコトウカクコウ	チーム名	ピリカコタン
	北海道三笠高等学校		ピリカコタン
料理名	秋の味覚感じる道産子プレート～故郷の香り～		
料理のキャッチコピー (20文字程度)	思い出してごらん。私たちの故郷を。		
料理の紹介文(50文字程度)	美味しい道産食材を食べる事で、北海道に来て採れたての食材を食べたい、北海道に戻りたいという気持ちになれる料理にしました。		



全体写真



牛ヒレ肉のロースト菓の香りをまとめて
玉葱の梅塩麹ソース



おこげ付き土鍋ご飯
ひつまぶし仕立て



男爵の時雨煮コロック
おかき衣



のうこう牛乳のパナコッタ
ピーツジャム添え



小玉葱のファルシ
ちゃんちゃん焼き風



丸ごとかぼちゃの
テリーヌ

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	ホッカイトウミカコウトウガッコウ
	北海道三笠高等学校
チーム名	ピリカコタン
	ピリカコタン

想定するお客様	北海道には広大な土地、豊かな自然や気候、風土で育った美味しい食材が豊富にあります。この素晴らしい食材を生産、維持するためには地域を活性化することが大切です。しかし、現在は北海道を離れ道外や海外に進出する人が増えています。今回私たちは北海道の食材を活かした料理を作りました。ですので、地元である北海道を離れ、北海道の食材を食べる機会が減ってしまった方々にこの料理を食べて頂き、地元の良さを改めて感じてもらいたいです。
料理(商品)名	秋の味覚感じる道産子プレート～故郷の香り～
料理全体の紹介	私たちの料理は地元北海道・三笠市の食材をふんだんに使った、食べた人に北海道を感じてもらえるワンプレートです。メイン料理である牛ヒレ肉の薫焼きの薫を燻した香りや小玉葱のファルシの香ばしい玉葱の皮の香り、パンナコッタのビーツからくる土の香り、これらの料理を通して作物を収穫している田舎の風景やその土地の香りを思い描いてもらえるような料理を考案しました。主食のおこげご飯は、ひつまぐし仕立てにすることで三笠市の美味しいお米を4度の食べ方で味わって頂けます。また、お米の加工品である塩麴を三笠産の梅干しと玉葱と和え、メインのソースに、おかきをコロツケの衣に使用することで、ご飯以外でも活躍するお米の素晴らしさを感じて頂きたいです。玉葱のファルシは、北海道の郷土料理であるちゃんちゃん焼きをアレンジしました。ジューシーな鮭のミンチと野菜の甘味、バターの香りや味噌だれの香ばしさを味わってください。かぼちゃのテリーヌはオーブンでじっくり甘さを引き出しました。皮は塩と共に粉末にしテリーヌの上にかけることで、より香りが感じられかぼちゃ本来の美味しさを味わって頂けます。
牛肉を使った料理について	メイン料理の牛ヒレ肉の薫焼きはお米を収穫した後の薫を燻したものとこんがりとアロゼしながら焼いた牛ヒレ肉をカルタファタ包みにしました。開けた際の薫の香りとうま味が豊富な名寄天牛を味わって頂きたいです。また、牛肉をトリミングする際に出た牛スジや端材を一度焼き、圧力鍋で煮出して牛出汁をとりました。圧力鍋で加熱することで牛スジは柔らかく仕上がります。それをおかき揚げの中にたっぷり入れました。うま味が非常に多い牛出汁はおこげごはんや薫焼きと共にひつまぐし仕立てでご賞味ください。
地域を表現した料理1品について	デザートは岩見沢農業高校の生徒が飼育している乳牛から製造される「のうこう牛乳」を使用したパンナコッタにビーツのジャムを添えました。ビーツは近年、北海道で本格生産に向けた取り組みが進んでいて健康に欠かせない栄養素を多く含んでいるスーパーフードです。昔から酪農業界を担う北海道の牛乳とこれから特産化を目指すビーツをご賞味ください。ジャムには三笠市でとれたはちみつをカラメリゼしたものを加え、パンナコッタに甘さだけでなくほろ苦さも添えました。パンナコッタの上には隣町の岩見沢市で有名なバラに見立てたビーツを盛りました。
配慮した点	持続可能な消費と生産を目指したという点です。今回私たちは肉用牛ではなく、名寄天牛という名寄市で飼育されている経産牛を使用しました。経産牛とは出産を経験した乳牛を再飼育した牛です。牛から出る大量のメタンガスの排出量削減と共に持続可能な生産を目指すことができます。また、今回使用している野菜等も地元三笠市の食材を使用することで、フードマイレージを減らした環境に寄り添った料理を考案しました。
自らの料理に対する取組について	「健土健民」という言葉があります。「健康な土があって初めて健康な人が存在する」という考えです。北海道や三笠市には豊かな大地が広がり、豊かな大地で作られる豊富な食材は私達を健康にします。そこで、北海道の食材の良さをもっと深く知っていただけるように道産食材の良さを最大限引き出す工夫をしました。私たちの料理を食べ終わった際に北海道食材の良さを再発見できるようにしました。

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	ホッカイドウミカコウトウガッコウ	チーム名	ピリカコタン
	北海道三笠高等学校		ピリカコタン
料理名	秋の味覚感じる道産子プレート～故郷の香り～		

※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)		ピリカコタン	秋の味覚感じる道産子プレート～故郷の香り～	No	1
料理名	使用材料名	分量	作り方		
	牛ヒレ肉(名寄天牛)	400g	(1)常温に戻した牛ヒレ肉を塩と胡椒で下味をつける。		
	塩	6g	(2)鉄フライパンに油を引き温め、牛ヒレ肉全体に全面焼き色をつける。		
	白胡椒	2g			
	蕁(ななつぼし)	20g	(3)焼き色が付いたら170℃のオーブンに入れ、アロゼしながら		
	玉葱	60g	火を通す。		
	三笠産梅干し	2個	(4)7割程度火が通ったらカルタファタに一度フライパンで加熱し		
	塩麴	大さじ2	軽く燻した蕁を敷き、牛ヒレ肉を乗せ包む。		
	サラダ油		(5)170℃のオーブンに入れ、肉に蕁の香りをつけながら肉に火を通す。		
			(6)玉葱を蒸してみじん切りにする。梅干しを種から外したたく。		
			(7)(6)の玉葱・梅干し・塩麴を合わせる。		
	三笠産ななつぼし	300g	(1)米を研ぎ、30分間浸漬する。		
	水	300g	(2)土鍋で米を炊く。強火にかけ、沸いたら弱火にし15分間加熱		
	小葱	5g	しておこげを作る		
	針海苔	2g	(3)牛スジを霜降りする。		
	【牛出汁】		(4)霜降りした牛スジをフライパンで焼く。		
	牛スジ(名寄天牛)	400g	(5)圧力鍋に牛スジ・玉葱・人参・ニンニク・昆布を入れ30分間圧		
	小玉葱	70g	力をかけて加熱する。		
	人参	60g	(6)(5)を漉し、再度火にかけ灰汁をとる。塩で味をつける。		
	にんにく	1片(8g)	(7)小葱を小口切りにする。		
	昆布だし	10g			
	水	1リットル	〈食べ方〉		
	塩	小さじ2	(1)まずは土鍋ご飯のみで三笠産ななつぼしを堪能する。		
			(2)蕁焼きした牛ヒレ肉と共にごはんを食べる。		
			(3)梅塩麴ソースを牛ヒレ肉に乗せてさっぱりと味わう。		
			(4)薬味を乗せ、熱々の牛出汁をかけて出汁茶漬けで食べる。		

■レシピ(4人分)

ピリカコタン		秋の味覚感じる道産子プレート～故郷の香り～	No	2
料理名	使用材料名	分量	作り方	
<p>丸ごとかぼちゃのテリーヌ</p> 	かぼちゃ	100g	(1)かぼちゃは種とワタを取り除き、皮は緑の部分までしっかり落とす。皮はとっておく。	
	生クリーム	4個	(2)ミルに皮と塩を入れ、0.5mm程になるまで回す。	
	薄力粉	40g	(3)(1)のかぼちゃを濡らしたリードで包み、その上にアルミホイルで包む。180℃のオーブンで15分程加熱する。	
	砂糖	30g	(4)串を刺して火が通ったのを確認したらオーブンから取り出し	
	粉チーズ	20g	全体の4割を1cm角にカットし、他は裏ごし器で裏ごす。	
	卵	1g	(5)ボウルに(4)の裏ごしたかぼちゃ・溶き卵・薄力粉・粉チーズ・砂糖・泡立てた生クリーム・(4)のカットしたかぼちゃを順に入れ混ぜ合わせる。	
	塩	3g	(6)型に合わせクッキングシートを用意し型に入れる。そこに(5)テリーヌ生地を流し込み均す。上に(2)を全体にかけて160℃のオーブンで35分湯煎焼きにする。	
			(8)粗熱を取って冷蔵庫で冷やす。(ブラストチラー使用)	
			(8)完全に冷えたら型から取り出し、温めた包丁で4等分にカット	
	<p>小玉葱のファルシちゃんちゃん焼き風</p> 	鮭	100g	(1)鮭の皮をひき、包丁で粗く叩いて挽く。
小玉葱		4個	(2)(1)の鮭をボウルに入れ、塩・パン粉・牛乳・溶き卵を加えてよく練る。	
人参		40g	(3)小玉葱は皮を付けたまま少々根を落とし自立するようにし、頭を2～4割切り落とす。中をくり抜く。	
キャベツ		30g	(4)くり抜いた小玉葱・人参・キャベツ・しめじを3mm角に刻む。	
しめじ		20g	(5)(4)の野菜と(3)の鮭を合わせる。くり抜かれた小玉葱に詰め、蒸し器で7分間蒸す。	
塩		1g	(6)味噌だれの材料を合わせる。	
牛乳		20g	(7)(5)を170℃のオーブンでに入れ、皮をこんがり焼く。	
パン粉		6g	(8)味噌だれを(7)の上に乗せ、バーナーであぶる。	
卵		25g		
バター		10g		
【味噌だれ】				
米みそ(赤)		小さじ2		
味醂		小さじ1		
酒		小さじ1		
砂糖	小さじ1			

■レシピ(4人分)

ピリカコタン		秋の味覚感じる道産子プレート~故郷の香り~	No	3
料理名	使用材料名	分量	作り方	
男爵の時雨煮コロケ おかき衣 	じゃがいも(男爵)	100g	(1)出汁に使った牛すじは細かく刻み、昆布は3cm長さの千切り	
	真昆布(出し殻)	30g	にする。生姜は皮を剥いて千切りにする。	
	牛すじ(出し殻)	70g	(2)じゃがいもを蒸して、火が通ったら皮を剥き、裏ごす。黒胡椒	
	生姜	15g	を合わせる。	
	濃口醤油	15g	(3)(1)の牛すじ・昆布・生姜を鍋に入れ、牛出汁・濃口醤油・砂糖	
	味醂	9g	で炊く。	
	砂糖	9g	(4)(2)のじゃがいもと3の時雨煮を合わせる。	
	黒胡椒	0.5g	(5)卵を溶き、薄力粉と水を混ぜてバター液を作る。おかきを	
	薄力粉	大さじ4	砕く。	
	卵	1個	(6)(4)のタネを1つ25gの球状に成形する。バター液に通し	
	水	小さじ2	て砕いたおかきをつける。180℃の油で揚げる。	
	牛出汁	250g	串を刺す。	
	のうこう牛乳のパナコッタ ビーツジャム添え 	のうこう牛乳	125g	(1)ゼラチンをふやかす。ビーツをよく洗い、濡れリードで包みそ
生クリーム		35g	の上からアルミホイルで包み、180℃のオーブンで35分間焼く。	
グラニュー糖		18g	(2)牛乳とグラニュー糖を鍋に入れて、軽く沸かしグラニュー糖を	
ゼラチン		3g	溶かす。生クリーム・バニラエッセンス・ふやかしたゼラチンを加え	
水		大さじ1	る。	
【ビーツジャム】			(3)器に流し、冷やし固める。	
ビーツ		50g	(4)ビーツをアルミホイルで包んだまま氷水で冷やす。	
三笠産はちみつ		大さじ1/2	冷めたら皮を剥き、ソース用と飾り用に切り分ける。	
レモン汁		大さじ2	(5)ソース用のビーツを水と共にミキサーにかける。漉す。	
水		大さじ1	(6)鍋にはちみつを入れ、カラメリゼする。しっかり色を付けた所	
【飾り】			にピュレにしたビーツとレモン汁を加えてとろみをつける。冷や	
ビーツ		150g	す。	
ミント		4枚(1g)	(7)飾り用のビーツを半月のスライスにする。帯状に並べ端から	
		丸めてバラに見立てる。		
		(8)パナコッタに(5)のソースをかけて広げ、中央に(7)のビー		
		ツを盛る。ミントを添える。		
飾り	稲穂	4本	(1)稲穂を油で揚げて花を咲かせて器に添える。	

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	ホッカイトウミガコウトウガッコウ	チーム名	ピリカコタン
	北海道三笠高等学校		ピリカコタン
料理名	秋の味覚感じる道産子プレート～故郷の香り～		

■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
【牛ヒレ肉のローストわらの香りをまとって 玉葱の梅塩麴ソース】						
牛ヒレ肉(名寄天牛)	4,400 円	800	g	400	g	2,200 円
塩	550 円	5000	g	6	g	1 円
白胡椒	375 円	100	g	2	g	8 円
玉葱	110 円	100	g	60	g	66 円
三笠産の梅干し	1,080 円	300	g	26	g	94 円
塩麴	227 円	200	g	36	g	41 円
サラダ油	280 円	900	g	18	g	6 円
【おこげ付き土鍋ご飯 ひつまぶし仕立て】						
三笠産ななつぼし	3,500 円	10000	g	300	g	105 円
小葱	198 円	100	g	5	g	10 円
針海苔	430 円	30	g	2	g	29 円
【牛出汁】						
牛スジ	0 円	200	g	400	g	0 円
小玉葱	110 円	350	g	70	g	22 円
にんにく	98 円	80	g	8	g	10 円
真昆布	2,700 円	1000	g	10	g	27 円
塩	550 円	5000	g	6	g	1 円
人参	98 円	200	g	60	g	29 円
【丸ごとかぼちゃのテリーヌ】						
かぼちゃ	166 円	427	g	140	g	54 円
生クリーム	122 円	200	g	30	g	18 円
薄力粉	250 円	1000	g	4.5	g	1 円
砂糖	230 円	1000	g	3	g	1 円
粉チーズ	200 円	50	g	10	g	40 円
卵	3,262 円	10000	g	12	g	4 円
塩	550 円	500	g	3	g	3 円

