

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	ホッカイド ムカゴウカ ックウ	チーム名	レガーム
	北海道三笠高等学校		legame
料理名	五感で風土味わう 北海道まるごと”うまいっしょ”ランチ		
料理のキャッチコピー(20文字程度)	この広大な北海道をまるごと味わえるようなランチです。		
料理の紹介文(50文字程度)	皿全体を北海道に見立て、1品1品その地域で採れる特産物や、郷土料理を用いて洋風にアレンジしたものをその地域の場所に盛り付けています。		



メニュー表



メニューを料理にかざした様子

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	ホッカイドウミカコウトウカクコ
	北海道三笠高等学校
チーム名	レゲーム
	legame

想定するお客様	この1皿で北海道の魅力、北海道で採れる食材の素晴らしさ、北海道の風土などたくさんのごを感じる事ができるので、北海道にきたことのないお客様に是非食べていただきたいと思っています。さらに、この一皿で北海道の良さを再発見することもできるので道民の方にも食べていただきたいです。
料理(商品)名	五感で風土味わう 北海道まるごと”うまいっしょ”ランチ
料理全体の紹介	北海道の魅力を手プレートで表現するために皿を北海道に見立てその地域の食材や郷土料理をアレンジしたものを皿に盛りました。白老牛昆布カツ浦河イチゴソースは胆振・日高地方をイメージした一品です。揚げ物ですが、浦河町のいちごをソースに使うことでさっぱり食べられるようにしました。十勝の恵みじゃがいもとヨーグルトのパンケーキは十勝の特産品であるじゃがいもと乳製品を混ぜパンケーキに仕立て、キャラメルソースを添えています。石狩ちゃんちゃん焼き風バーニャカウダは石狩地方の特産品である鮭を使って北海道の郷土料理であるちゃんちゃん焼きをイメージしたソースを作り、石狩で生産されるブロッコリーと人参にかけました。北見玉ねぎのデクリネソンは玉ねぎの生産量が日本一の北見市の玉ねぎを皮ごとローストしたものと、あめ色にした玉ねぎのソースをあわせ食感とコクと旨味を一度で感じてもらえる料理です。この他、リゾットとスープは三笠市を表現した料理です。外食といえば料理をお酒と合わせてほっこりできるような味に仕上げました。フォームミルクが三笠の雪を表しています。クリアシートに記載されたメニュー表を料理の上にかざすと、北海道の各地の料理が一目で分かります。こういったプレゼンテーションもレストランならではと思います。その土地の風景や食材に想いを馳せながら私たちの料理をお楽しみください。
牛肉を使った料理について	牛カツで使用した「白老牛」は脂の旨味がとても強くそのままでも十分美味しいですが、さらに昆布と共に低温調理をしたり、その昆布を衣にするなどして旨味がさらに強く感じられる一品に仕上げています。経産牛の「名寄天牛」は普通の牛肉に比べ、肉質が固いのですが、再肥育によって赤身のうま味が感じられます。キャベツでくるんで間接的に火を入れ、肉の食感が固くなるのを防ぎました。その牛肉の特徴によって調理法を変え、一つ一つの牛肉の良さが最大限出せるよう努力したので、調理法の違いにも着目して食べていただきたいです。
地域を表現した料理1品について	料理全体が北海道、そしてその地域を表現しています。その中でも例えば、名寄天牛の牧草ロール風 星空雪見法蓮草ソースは名寄市をイメージして作りました。名寄天牛の存在、美味しさを知ってもらうために作った1品です。名寄天牛のヒレ肉のスライスと生ハム、チーズ、キャベツ、網脂でロールすることで牧場でよく見られる牧草ロールのように仕上げ、名寄天牛が育った農場の風景が広がるようにしました。ほうれん草のソースには名寄市の特産品で、冬に収穫が始まる「なよろ星空雪見法蓮草」を使用しました。ほうれん草はこれから旬を迎える冬の味覚です。ぜひご堪能下さい。
配慮した点	肉料理のうちの1品は名寄天牛という廃用牛を再肥育し、価値の向上を図った牛を使用しました。肥育を離農を考えている酪農家に依頼していて、人も牛も再び輝くことができ、持続可能な農業畜産が行えます。この名寄天牛については、生産を行っているニチロ畜産株式会社の方から直接お話を伺い勉強しました。またリゾットでは調理中に出た野菜の端材や肉の掃除で出たすじ肉を使ったり牛カツでは旨味を増すために一度使った昆布を衣に再利用したりして、材料を無駄なく使うことを意識しました。これらはSDGsの「つくる責任つかう責任」に当てはまると考えます。
自らの料理に対する取組について	名寄天牛のような素晴らしい食材ですが、経産牛は固いという、先入観によって人々に広まっていない食材も数多くあります。そのような食材を美味しく調理し、皆さんに広めるのも私たち調理師の仕事であり、生産者さんへの恩返しにつながると考えます。そのためしっかりコンセプトを決めた上で美味しい料理を作ることを心がけています。私たちは食材への感謝の気持ちを忘れずに料理を通じてたくさんの人々を笑顔にすることを目指して日々学んでいます。

■レシピ(4人分)	legame		五感で風土味わう 北海道まるごと”うまいっしょ”ランチ	No	2	
料理名	使用材料名	分量	作り方			
十勝の恵み ジャがいもと ヨーグルトのパンケーキ	メークイン	80g	(1)メークインの皮を剥き、乱切りする。たっぷりの水を入れた鍋			
	ヨーグルト	40g	に入れ、柔らかくなるまで茹でる。			
	小麦粉	12g	(2)茹で上がったメークインをざるに上げ、水気をきって鍋に戻			
	卵	16g	して加熱し、さらに水分を飛ばす。			
	バター	5g	(3)水分が飛んだら裏ごしする。			
	ミント	1g	(4)(3)にヨーグルトと小麦粉、卵を加えてよく混ぜる。			
	粉砂糖	2g	(5)フライパンにバターを入れて溶かし、(4)の生地を4等分して			
			丸く焼く。途中でひっくり返し両面に焼き色を付ける。			
			(6)粉砂糖を振って、ミントをのせる。			
(キャラメルソース)	砂糖	20g	(1)軽く濡らした鍋に砂糖を入れて加熱し、キャラメルを作る。			
	牛乳	25ml	(2)キャラメルを火にかけながら、牛乳と生クリームで延ばす。			
	生クリーム	25ml				
猿払ホタテの海水ジュレかけ	ホタテ	80g	(1)昆布を水に10分間漬ける。昆布を取り出し塩分濃度3%にな			
	レモン	20g	るように塩を加えて溶かす。火にかけて沸騰直前で火を止め、			
	オリーブオイル	20ml	ふやかしたゼラチンを加えて溶かす。氷水で冷やし固める。			
		昆布	3g	(2)ホタテはオリーブオイルとディル、皮ごとスライスしたレモン		
	水	50ml	とともにジッパー付きポリ袋に入れて、30分間マリネする。			
	塩	1.5g	(3)パプリカの種を取り、3mm角に切る。			
	ゼラチン	1g	(4)(1)が固まったらホイッパーでほぐし、(3)のパプリカを混ぜ			
	ディル	1g	る。			
	赤パプリカ	2g	(5)(2)のホタテの表面をガスバーナーであぶり、軽く焦げ目を			
	黄パプリカ	2g	つける。食べやすい大きさに切る。			
	マイクロリーフ (レッドソレルなど)	1g	(6)ホタテに(4)をかけ、すりおろしたレモンの皮を散らす。マイ			
			クロリーフを添える。			
北見玉ねぎの デクリネゾン	玉ねぎ	250g	(1)玉ねぎ1個(約200g)は皮付きのまま、アルミホイルで包み、			
	生ハム	20g	160℃のオーブンで1時間加熱する。			
	黒コショウ	2g	(2)残りの50gの玉ねぎはみじん切りにする。フライパンにオリ			
		青ネギ	2g	ーブオイルを入れ、弱火で玉ねぎがあめ色になるまで炒める。		
	オリーブオイル	3ml	(3)(2)があめ色になったら濃口醤油と塩を加え味を調える。			
	濃口醤油	5ml	(4)(1)の玉ねぎを8等分に切り分け、(3)の玉ねぎソースをか			
	塩	1g	けて生ハムで巻き、潰した黒コショウと斜めに切った青ネギを			
			のせる。(余った玉ねぎはとっておく)			

■レシピ(4人分)		legame	五感で風土味わう 北海道まるごと”うまいっしょ”ランチ	No	3	
料理名	使用材料名	分量	作り方			
石狩ちゃんちゃん焼き 風バーニャカウダ 	ブロッコリー	40g	(1)ブロッコリーは1貫10g、人参は5cm長さに切り出し4等分にする。にんじんはシャトー剥きする。(剥いた人参の皮は残しておく)			
	人参	80g				
	ニンニク	30g				
	鮭	50g	(2)ブロッコリーは1分間、人参は5分間沸騰したお湯でゆでる。			
	生クリーム	20ml	(3)鮭は粗くみじん切りにする。			
	砂糖	2.5g	(4)にんにくは皮付きのままオーブンに入れて180℃で10分間加熱して、皮を剥き包丁でたたいてペースト状にする。			
	米味噌(白)	20g				
	味醂	20ml	(5)フライパンにオリーブオイル、鮭、(4)のにんにくをいれ中火で炒める。			
	オリーブオイル	15ml				
				(7)鮭に火が通ってきたら生クリーム、砂糖、味噌、味醂を入れ味を調える。		
			(8)(1)のブロッコリーと人参を皿に盛り(7)のソースをかける。			
名寄甘牛の牧草ロール風 星空雪見法蓮草ソース 	牛ヒレ肉(名寄天牛)	60g	(1)牛ヒレ肉は薄くスライスし、ゴーダチーズは1貫が5gになるようにさいころ状に切り出す。きゃべつは包めるような大きさに切り出す。			
	ゴーダチーズ	12g				
	生ハム	25g				
	キャベツ	40g	(2)沸騰したお湯にきゃべつを入れ1分間茹でる。			
	白胡椒	0.8g	(3)(1)の牛ヒレ肉に胡椒とナツメグをかけ下味をつける。			
	ナツメグ	0.4g	(4)(3)の牛ヒレ肉の上に生ハム、ゴーダチーズの順にのせて俵型に巻く。			
	網脂	20g				
				(5)(2)のキャベツを(4)の上から巻きその上から網脂も巻く。		
				(6)フライパンにサラダ油をひき、(5)の表面を焼く。		
				(7)180℃のオーブンで8分間加熱する。		
(星空雪見法蓮草のソース) 	星空雪見法蓮草	30g	(1)ほうれん草は5cm長さに切り、沸騰したお湯で1分茹でる。			
	牛乳	10ml	ほうれん草の水気を切り、牛乳とブイオンをいれミキサーにかける。			
	ブイオン	10ml				
	生クリーム	20ml	(2)(1)を生クリームでのばし、塩とカルダモンパウダーで調味する。			
	塩	2g				
	カルダモンパウダー	0.2g				

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	ホッカイトウミカコウトウカッウ	チーム名	レゲーム
	北海道三笠高等学校		legame
料理名	五感で風土味わう 北海道まるごと”うまいっしょ”ランチ		

■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
白老牛もも肉	4,540 円	1000	g	100	g	454 円
日高昆布	1,350 円	130	g	33	g	343 円
パン粉	98 円	230	g	20	g	9 円
卵	120 円	500	g	76	g	18 円
小麦粉	116 円	700	g	22	g	4 円
シーソルト	430 円	125	g	1	g	3 円
浦河産いちご	400 円	200	g	60	g	120 円
バルサミコ酢	592 円	250	ml	40	ml	95 円
メークイン	199 円	400	g	80	g	40 円
ヨーグルト	128 円	400	g	40	g	13 円
ミント	499 円	15	g	1	g	33 円
粉砂糖	138 円	70	g	2	g	4 円
刺身用ホタテ貝柱	4,000 円	1000	g	80	g	320 円
レモン	99 円	120	g	20	g	17 円
ゼラチン	223 円	30	g	1	g	7 円
赤パプリカ	150 円	150	g	2	g	2 円
黄パプリカ	150 円	150	g	2	g	2 円
マイクロリーフ	1,620 円	30	g	2	g	108 円
玉ねぎ	1,600 円	2000	g	250	g	200 円
生ハム	199 円	100	g	45	g	90 円
青ネギ	76 円	150	g	2	g	1 円
ブロッコリー	159 円	200	g	40	g	32 円
人参	80 円	150	g	80	g	43 円
ニンニク	211 円	80	g	30	g	79 円
鮭	429 円	210	g	50	g	102 円
米味噌(白)	432 円	750	g	20	g	12 円
名寄天牛ヒレ肉	4,400 円	800	g	60	g	330 円
牛すじ肉	0 円	200	g	70	g	0 円
ゴーダチーズ	199 円	200	g	12	g	12 円
キャベツ	129 円	700	g	40	g	7 円

食材名	購入金額	内容量	単位	使用量	単位	原価
ナツメグ	338 円	15	g	0.4	g	9 円
星空雪見法蓮草	298 円	200	g	30	g	45 円
カルダモンパウダー	400 円	11	g	0.2	g	7 円
ななつぼし	3,500 円	10000	g	100	g	35 円
網脂	745 円	300	g	20	g	50 円
赤ワイン(アンモナイトワイン)	1,440 円	720	ml	100	ml	200 円
鶏醬	351 円	120	ml	20	ml	59 円
シュレットチーズ	298 円	200	g	60	g	89 円
粉チーズ	496 円	80	g	10	g	62 円
かぶ	170 円	240	g	110	g	78 円
ブイヨン	232 円	6000	ml	190	ml	7 円
牛乳	158 円	1000	ml	145	ml	23 円
生クリーム	420 円	200	ml	65	ml	137 円
オリーブオイル	861 円	910	ml	63	ml	60 円
白胡椒	477 円	100	g	2.8	g	13 円
黒胡椒	580 円	100	g	3	g	17 円
砂糖	297 円	1000	g	32.5	g	10 円
バター	993 円	450	g	5	g	11 円
濃口醤油	363 円	1000	ml	15	ml	5 円
味醂	346 円	1000	ml	20	ml	7 円
コーンスターチ	378 円	1000	g	1	g	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)						3,422 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	3,422	円
1人前の原価(税込)	C B÷4	856	円
1人前の原価率 ※提供価格の35%以内	C÷A×100	30.6	%