

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	ホッカイドウブンキョウダイガクフソクコウトウガッコウ	チーム名	ドサンコガールズ
	北海道文教大学附属高等学校		道産子GIRLS
料理名	道産野菜の洋風牛すき巻き、スコーン、えびすかぼちゃのポターージュ、マセドニア風サラダ、冬の大地ゼリー		
料理のキャッチコピー (20文字程度)	北海道の野菜と一緒に楽しい時間を過ごしませんか。		
料理の紹介文(50文字程度)	北海道産の食材を多く使い、和食と洋食を織り交ぜ全体で北海道を表現したワンプレートを作りました。		



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	ホッカイドウブンキョウダイガクフゾクコウトウガッコウ
	北海道文教大学附属高等学校
チーム名	ドサンコガールズ
	道産子GIRLS

想定するお客様	ひとつひとつが小さめで食べやすく、ヘルシーで女性に嬉しい栄養素の多い野菜を使用しています。美味しくて彩りの良い料理に仕上げたので全世代の女性に食べていただきたいです。
料理(商品)名	道産野菜の洋風牛すき巻き、スコーン、えびすかぼちゃのポターージュ、マセドニア風サラダ、冬の大地ゼリー
料理全体の紹介	私たちは、コロナ禍で満足に外食が出来ず孤食する人が増加している中、アクリル板で区切られた空間で食べる食事を楽しい時間にしてほしいという思いから、前世代の女性に向けた料理を考えました。メインでは牛肉に様々な野菜を巻き、味・食感・見た目で飽きの来ない一品に仕上げました。スコーンは、北海道産のきたほなみを使用し、甘さがひかえめでサクサクとした食感になっています。ポターージュは北海道文教大学附属高校がある恵庭市で穫れたえびすかぼちゃを使用しています。コンソメスープはじゃがいもと人参を茹でたもので、野菜の栄養素と旨味を余すことなく使いました。サラダは苦みが少なく食べやすいベビーリーフを使用しました。オレンジとトマトで、メインに合うさっぱりとしたサラダにしました。ゼリーでは北海道米のななつぼしを使用し、ライスミルクを作りました。クルミの食感がアクセントになり、美味しくて頬が緩んでしまう一品です。ぜひご賞味ください。
牛肉を使った料理について	牛肩ロースの薄切り肉を使用して、道産野菜の洋風牛すき巻きを作りました。牛肩ロースはほどよい食感や濃厚な味、脂肪分が少ないことなどが特徴のため、特に女性には食べやすく、牛肉の旨みが伝わる部位です。牛肩ロースの薄切り肉はすき焼きなどに使用することが多いので、定番の醤油味を洋風のバターコンソメ醤油にアレンジしました。野菜は全て北海道の広大な大地で穫れたものです。野菜一つ一つの味を堪能していただきたいので、一種類ずつ巻きました。牛肉の旨味と様々な野菜の食感を楽しめる一品です。
地域を表現した料理1品について	冬の大地ゼリーで私たちは北海道の冬の地層を表現しました。クルミを地面、アスパラゼリーで北海道の豊かな緑、ライスミルクゼリーで降り積もった雪をイメージしています。アスパラゼリー、ライスミルクゼリー共に砂糖を多く使用しているため上にクリームチーズのホイップをのせてさっぱりとした印象に仕上げました。
配慮した点	えびすかぼちゃのポターージュでは、捨ててしまうことが多いかぼちゃの皮を電子レンジで加熱してカリカリにし、細かくしてポターージュのうえに盛り付けました。女性に嬉しく、からだに良い栄養素を多く含んでいる北海道の野菜をたくさん使いました。
自らの料理に対する取組について	私たちが料理をするうえで心掛けていることは、食べ手の顔を想像しながら作ることです。そうすることによって、細部までこだわり、丁寧に心のこもった美味しい料理を作ることができます。私たちは料理を作ることが大好きです。自由に料理を作ることが出来る、決して当たり前ではない環境に感謝の気持ちを持ち続けることが私たちの目標です。

うまいっしょ北海道 全国高校生料理選手権 2021 応募用紙【E】原価表

学校名	ホッカイドウブンキョウダイガクフソクコウトウガッコウ	チーム名	ドサンコガールズ
	北海道文教大学附属高等学校		道産子GIRLS
料理名	道産野菜の洋風牛すき巻き、スコーン、えびすかぼちゃのポタージュ、マセドニア風サラダ、冬の大地ゼリー		

■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
牛肉(肩ロース薄切り)	2,000 円	400	g	360	g	1,800 円
じゃがいも	292 円	500	g	40	g	23 円
にんじん	80 円	150	g	40	g	21 円
ほうれん草	158 円	200	g	20	g	16 円
小松菜	105 円	220	g	20	g	10 円
まいたけ	90 円	100	g	20	g	18 円
パプリカ(黄色)	135 円	160	g	20	g	17 円
パプリカ(赤色)	135 円	160	g	20	g	17 円
きゅうり	60 円	100	g	20	g	12 円
えのき	70 円	100	g	20	g	14 円
かぼちゃ	108 円	330	g	330	g	108 円
ベビーリーフ	150 円	50	g	40	g	120 円
オレンジ	200 円	260	g	25	g	19 円
ミニトマト	150 円	100	g	26	g	39 円
米	5,122 円	10000	g	40	g	20 円
アスパラ	400 円	150	g	50	g	133 円
薄力粉	750 円	1000	g	227	g	170 円
ベーキングパウダー	138 円	30	g	8	g	37 円
砂糖	327 円	1000	g	93	g	30 円
有塩バター	346 円	150	g	80	g	185 円
無塩バター	393 円	150	g	30	g	79 円
卵	500 円	10	個	1	個	50 円
牛乳	214 円	1030	g	622	g	129 円
醤油	324 円	240	g	36	g	49 円
コンソメ	127 円	7	個	1	個	18 円
みりん	517 円	540	g	36	g	34 円
ローズマリー	100 円	4	g	0.1	g	3 円
アガー	172 円	25	g	10	g	69 円
生クリーム	420 円	200	g	50	g	105 円
クリームチーズ	442 円	226	g	25	g	49 円

食材名	購入金額	内容量	単位	使用量	単位	原価
レモン汁	458 円	450	g	2	g	2 円
オリーブオイル	138 円	70	g	16	g	32 円
塩コショウ	265 円	250	g	8	g	8 円
くるみ	321 円	96	g	25	g	84 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
	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)						3,520 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	3,520 円
1人前の原価(税込)	C B÷4	880 円
1人前の原価率 ※提供価格の35%以内	C÷A×100	31.4 %