

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	アヤハコウトウガッコウ	チーム名	トラビスジェッツ
	綾羽高等学校		TJ
料理名	雑穀米と近江牛カツレツのワンプレート		
料理のキャッチコピー (20文字程度)	おいしいのに健康的！？一石二鳥ワンプレート！！		
料理の紹介文(50文字程度)	近江牛を使ったカツレツを食べても罪悪感がなく、むしろもっと食べたい！と思えるようなひと工夫が加えてある健康且つおいしいワンプレートです。		



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	アヤハコウトウガッコウ
	綾羽高等学校
チーム名	トラビスジェッツ
	TJ

想定するお客様	私たちと同世代の女子高校生です。 女子高校生に2800円の料理を注文することは、勇気が入ります。そのため、満足できるように工夫しました。「大人」である部分「子ども」である部分、そのバランスを考え、今回大人としての余裕が持てる料理を考案しました。私たち高校生はSNSの発信力があると思います。健康でもあり、見た目も鮮やかに仕上げ、写真を撮りたくなるワンプレートを仕上げました。
料理(商品)名	雑穀米と近江牛カツレツのワンプレート
料理全体の紹介	メイン料理のビーフカツレツは地元・滋賀県産の近江牛を使用しています。 北海道で一番食べられているななつぼしを今回アレンジしました。甘みと粘りのあるお米に更に栄養素を取り入れたいという思いから、雑穀米を追加しました。更に雑穀米を使ったご飯に枝豆を入れ、彩り且つタンパク質やビタミンを取り入れることで、健康にも重視し食感も楽しめうように工夫しました。 高校生の中では、カロリーや肌荒れを気にする人が多いのが印象的です。そのため、おいしさはもちろんのこと、イソフラボンや多くの栄養素を組み合わせ「美」を追求しました。北海道を代表するサーモンを取り入れ、ビタミンやタンパク質の豊富さに加え、つつみあげることで海の幸と山の幸を表現しています。 桃のバターソーテーでは、最後に桃の表面にグラニュー糖をまぶし、あぶることで外はカリッとしたところがポイントです。
牛肉を使った料理について	日本三大和牛近江牛が今回のメインです。近江牛は融点が低く、口の中でとろけるような脂があり、甘いのが特徴です。また、和牛の中でも歴史が長く、年間の出荷は6000頭と限定されています。今回は、牛肉を揚げることで更に香りを良くする工夫をしました。完全に火は通さずレアに仕上げたところもポイントです。希少だからこそ、全国の高校生に食べてもらい、滋賀県の感動を伝えたいと思います。
地域を表現した料理1品について	滋賀県には「みずかがみ」というお米があり、滋賀県産の米粉を使用しています。カツレツには小麦粉を使用するのがスタンダードかと思いますが、今回アレルギーにも配慮したところがポイントです。近江の牛肉と近江の米粉を使用した一品となっております。
配慮した点	今回のコンテストのテーマである牛肉を使った料理ということで、私たちは地元の生産者の方や食肉業界について調べました。食肉業界では、男性が多くSDGsの観点から女性が活躍できないかと考えました。牛肉の魅力、歴史、料理を様々な視点から考え、伝えることで女性も業界で活躍してほしいという気持ちも込め、対象も「高校生」ではなく、「女子」にさせていただきました。また、食の業界でも男女が平等に活躍できる社会になるようにしていきたいです。
自らの料理に対する取組について	私たちは、料理を考える前にまずSDGsについて考えました。最初はSDGsと料理は何が関係あるの？と知らないことばかりでしたが、調べていくうちに深い関係があることに気づきました。そこで、料理をする中で気になることもたくさん増えました。料理は、見た目、味・においなど五感で感じるものではありますが、環境のことを考え、これからも探求し、調理に向き合いたいです。

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	アヤハコウトウガッコウ	チーム名	トラビスジェッツ
	綾羽高等学校		TJ
料理名	雑穀米と近江牛カツレツのワンプレート		

■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
近江牛	6,000 円	1000	g	200	g	1,200 円
卵	200 円	10	個	2	個	40 円
パン粉	1,096 円	1000	g	53	g	58 円
米粉	670 円	900	g	200	g	149 円
コーン(缶)	141 円	65	g	10	g	22 円
パプリカ(赤)	128 円	1	個	1	個	64 円
フONDヴォー	1,209 円	300	g	25	g	101 円
雑穀	298 円	3	袋	1	袋	99 円
白米(ななつぼし)	2,980 円	5000	g	300	g	179 円
枝豆	1,987 円	1000	g	30	g	60 円
ライスペーパー	120 円	8	枚	4	枚	60 円
じゃがいも	38 円	1	個	1	個	38 円
牛乳	131 円	200	ml	20	ml	13 円
チョコレート	302 円	300	g	15	g	15 円
オクラ	88 円	5	本	1	本	18 円
パールアガー	328 円	65	g	4	g	20 円
生サーモン	792 円	200	g	200	g	792 円
アボカド	88 円	100	g	50	g	44 円
レモン汁	432 円	432	ml	10	ml	10 円
みりん	519 円	1000	ml	30	ml	16 円
酒	1,479 円	3000	ml	30	ml	15 円
豆板醤	229 円	85	g	10	g	27 円
砂糖	498 円	1000	g	30	g	15 円
桃(缶詰)	118 円	4	個	2	個	59 円
バター	1,580 円	200	g	26	g	205 円
シナモン	300 円	23	g	5	g	65 円
グラニュー糖	586 円	1000	g	100	g	59 円
コンソメキューブ	467 円	30	個	1	個	16 円
水菜	100 円	100	g	10	g	10 円
食用薔薇	200 円	20	個	4	個	40 円

食材名	購入金額	内容量	単位	使用量	単位	原価
	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
	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)		3,507 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	3,507	円
1人前の原価(税込)	C B÷4	877	円
1人前の原価率 ※提供価格の35%以内	C÷A×100	31.3	%