

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	ラクセイコウコウ	チーム名	ミスシノホンネ
	洛星高校		御厨子の本音
料理名	古都の旅路『THE SHOUKADOU』		
料理のキャッチコピー (20文字程度)	北の大地の海幸山幸&京野菜のカーニバル		
料理の紹介文(50文字程度)	北海道の豊かな海産物、お肉、そして京野菜をふんだんに使用し、素材の味をできるだけいかにせるようにあまり調味料などをつかいませんでした。		



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	ラクセイコウコウ
	洛星高校
チーム名	ミズシノホンネ
	御厨子の本音

想定するお客様	テーマは”和食”であり、小さい子供からお年寄りの方までをイメージしています。また、オランダ煮、蕪蒸し、お雑煮というお出汁料理は凍えた体に沁みわたりそれぞれ、老若男女とはず親しめる味つけにしています。
料理(商品)名	古都の旅路『THE SHOUKADOU』
料理全体の紹介	古都の旅路『THE SHOUKADOU』では北海道ロール、京風かぶら蒸し、京のオランダ煮、秋の吹き寄せから構成されています。北海道ロールでは北海道の肉・魚を中心に、京風かぶら蒸しや京のオランダ煮は京野菜を中心にしようしました。北海道の豊かな海産物は京野菜に非常に相性が良く、互いこまみを引き出します。また、今回、自分達で創作した調味料である柴漬けマヨネーズをあわせてみる試みもしてみました。この料理を通して京都と北海道の両方をたのしんでいただければと思います。
牛肉を使った料理について	今回はお肉を”巻きずし”風にして、お肉本来の味を楽しめるようにあえて塩コショウ以外は基本していません。また、お肉料理とよく合う歯ごたえの良いパプリカ、お肉料理には欠かせない九条ネギ、など普段の活動で得た知識をもとに厳選しました。京都のお野菜、そして北海道のお肉、この二つの最強タッグの”巻きずし”。是非ご賞味ください。
地域を表現した料理1品について	今回は”蕪蒸し”に力を込めました。優しい味のカブラの中から帆立や筍などがゴロゴロと出てくるワクワクさ、そして上には北海道産のいくら、蟹やゆりねを贅沢に使用し一つ食べると京都・北海道を満喫できるようにしました。
配慮した点	京風かぶら蒸しや、海老蟹つつみあげ、ホタテのはさみ揚げなどは、京都と北海道の名産品を多数組み合わせ使用しています。また、白みそ仕立てのお雑煮は関西ならではのものです北海道の具材
自らの料理に対する取組について	この料理には、柚子や万願寺唐辛子など自分達が畑でつくった野菜をつかっています。また、校内にある生ごみ処理機で生ごみを肥料に変える取り組みもしています。「料理をする」だけでなく、「生産」や「処理」のことまで考えてこれからも部活動に取り組んでいければと思います。

うまいっしょ北海道 全国高校生料理選手権 2021 応募用紙【D】

学校名	ラクセイコウコウ	チーム名	ミズシノホンネ
	洛星高校		御厨子の本音
料理名	古都の旅路『THE SHOUKADOU』		

※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)		御厨子の本音	古都の旅路『THE SHOUKADOU』	No	1
料理名	使用材料名	分量	作り方		
京風オランダ煮	ひろうす	4つ	1.鍋にお出汁とすべての具材を入れ、15分煮て蒸す。		
	万願寺唐辛子	4本	2.茄子のヘタを切り落とし包丁で皮目に薄く切れ込みを入れる。		
	賀茂ナス	1個	160℃の油で転がしながら、2分ほど揚げる。		
	京生麩	1本	万願寺唐辛子はヘタのまま揚げる。		
	砂糖	小さじ8	3.出汁に砂糖、薄口醤油、濃口醤油を入れて沸騰させる。		
	濃口醤油	小さじ4	茄子、万願寺唐辛子を加え、京生麩、ひろうすを盛り付けて完成。		
	薄口醤油	小さじ4			
	塩	ひとつまみ			
	お出汁	1.5カップ			
秋の吹き寄せ盛り 1、ホタテのはさみ揚げ	ほたて	4個	1、ホタテを半分に切り、京人参、しそ、海老芋を丸く切ってホタテではさみ楊枝に刺しておく。タラバガニと短冊切りにした海老芋を丁寧に湯葉で巻き、刻みのりをふりかける。		
	海老芋	60g			
	しそ	4枚	2、衣を作る。溶き卵に薄力粉をふり入れる。そこに、氷水を加え、粉っぽさが残る程度に混ぜる。		
	京人参	50g	3、1で作った具材を2に通し、170℃から180℃の油であげる。		
2、海老蟹包み揚げ	タラバガニ	1脚	断面を見せながら盛り付ける。		
	海老芋	50g	抹茶と塩を1対1の割合で添える。		
	湯葉	4枚			
3、その他	きざみのり	適量			
	万願寺唐辛子	4本	1、同様に4等分にしたタラバガニと短冊切りにした海老芋を湯葉で巻いたものを上記と同様に揚げる。		
	ヤングコーン	4本			
	薄力粉	2カップ	1、各野菜は天麩羅ごろもに浸し、さっと揚げる		
	溶き卵	2個分			
	氷水	適量			
	揚げ油	適量			
抹茶塩	適量				
■レシピ(4人分)		御厨子の本音	古都の旅路『THE SHOUKADOU』	No	2
料理名	使用材料名	分量	作り方		
北海道ロール	牛ヒレ肉	150g	～肉VER～		
	サーモン	150g	1.牛肉に塩・コショウの下味をつけ、表面に焼き色がつくまで焼く		
	ななつぼし	1合	さらに蓋をして10分弱火であたためる。		
	赤パプリカ	1/2個	2.お肉を5CM角の直方体、九条ネギを3cm幅に小口切り、		
	九条ネギ(青)	30g	直火で炙ったパプリカは2cm幅に細切り にしてまきすを用いて		
	クリームチーズ	30g	一ロールにする。		
	胡麻	適量	3.15分ほど固めたら4cm幅に切る。 完成		
	いくら	12g	～魚VER～		
	ラディッシュ	4枚	1.サーモンを2～3cmに、クリームチーズを3cmに切る。		
	塩	適量	2.炊いたご飯い胡麻を混ぜ込み、待鱈ですべての具材を入れて巻く。		
コショウ	適量	3.15分ほど固めたら4cm幅に切る。 完成			
	海苔	16枚			

京風かぶら蒸し	聖護院かぶら	1個	1. 百合根一枚ずつ外し汚いところを取り塩ゆでにする 2. 聖護院かぶらをおろし卵黄と混ぜ合わせる 3. 京筍を賽の目切りにする、タラバガニをほぐす 4. 器に京筍、百合根、ほたて、タラバガニを盛り付ける 5. かぶらを上にかぶせ、中火で十五分蒸す 6. 鍋にだし汁を煮立て、塩、薄口醤油、水溶き片栗粉を加える 7. 蒸し終えた5に6をかけ、取っておいたタラバガニをほぐして乗せ、完成。
	百合根	1個	
	京筍	1/4個	
	ほたて	1個	
	タラバガニ	2本	
	卵黄	1個	
	いくら	適量	
白味噌のお雑煮	水	1600ml	1. 鍋に水と昆布を入れお出汁を取る。 2. お出汁に白味噌をときながら少しずつ入れる。 3. 最後にひろうすをトッピングして完成。
	白味噌	400g	
	昆布	20g	
	ひろうす	4個	
その他	柴漬け	10g	0. 柚子を切り、中身をくりぬく 1. 柴漬けをみじん切りにし、マヨネーズ、くりぬいた柚子の汁を混ぜ合わせる。 0. 抹茶と塩を1:1で混ぜ合わせる 0. お肉を焼いた時の肉汁に醤油、バターを入れソースにする
	マヨネーズ	小さじ2	
	柚子	1個	
	紅葉	適当	
	抹茶	小さじ1	
	塩	小さじ1	
	醤油	小さじ2	
	バター	10g	

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	ラクセイコウコウ	チーム名	ミズシノホンネ
	洛星高校		御厨子の本音
料理名	古都の旅路『THE SHOUKADOU』		

■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
ひろうす	128 円	5	個	8	個	205 円
万願寺唐辛子	170 円	7	個	4	個	97 円
賀茂ナス	504 円	2	個	1	個	252 円
京生麩	360 円	15	個	4	個	96 円
砂糖	232 円	1,000	g	50	g	12 円
濃口醤油	400 円	1,000	g	60	g	24 円
薄口醤油	400 円	1,000	g	60	g	24 円
塩	100 円	1,000	g	5	g	1 円
昆布	250 円	35	g	20	g	143 円
ほたて	498 円	12	個	4	個	166 円
海老芋	507 円	355	g	60	g	86 円
しそ	100 円	10	枚	4	枚	40 円
京人参	280 円	195	g	50	g	72 円
タラバガニ	980 円	350	g	30	g	84 円
海老芋	507 円	355	g	172	g	246 円
きざみのり	220 円	15	g	1	g	15 円
湯葉	160 円	2	枚	1	枚	80 円
万願寺唐辛子	198 円	5	本	2	本	79 円
ヤングコーン	171 円	6	本	4	本	114 円
薄力粉	230 円	750	g	400	g	123 円
卵	198 円	10	個	1	個	20 円
水	0 円	0		0		0 円
揚げ油	270 円	1,000	g	400	g	108 円
牛ヒレ肉	710 円	520	g	150	g	205 円
サーモン	360 円	143	g	50	g	126 円
ななつぼし	2,000 円	5,000	g	135	g	54 円
クリームチーズ	420 円	200	g	25	g	53 円
胡麻	160 円	80	g	25	g	50 円
いくら	450 円	30	g	5	g	75 円
ラディッシュ	200 円	5	個	1	個	40 円

食材名	購入金額	内容量	単位	使用量	単位	原価
塩	100 円	1,000	g	5	g	1 円
コショウ	741 円	100	g	1	g	7 円
海苔	500 円	65	枚	16	枚	123 円
聖護院かぶら	170 円	1	個	1	個	170 円
百合根	151 円	2	個	1	個	76 円
京筍	630 円	6	個	1	個	105 円
ほたて	498 円	10	個	1	個	50 円
タラバガニ	980 円	370	g	10	g	26 円
卵	210 円	10	個	1	個	21 円
いくら	450 円	30	g	5	g	75 円
柴漬け	980 円	120	g	10	g	82 円
マヨネーズ	550 円	1,000	g	20	g	11 円
柚子	0 円	1	個	1	個	0 円
紅葉	0 円			0		0 円
抹茶	890 円	120	g	3	g	22 円
塩	100 円	1,000	g	3	g	0 円
濃口醤油	400 円	1,000	ml	60	ml	24 円
バター	410 円	200	g	5	g	10 円
白味噌	410 円	450	g	400	g	364 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)						3,854 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	3,854 円
1人前の原価(税込)	C B÷4	964 円
1人前の原価率 ※提供価格の35%以内	C÷A×100	34.4 %