

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                    | ツガナ オオサカリヨクリョウコウトウガッコウ                           | チーム名 | ツガナ ウマイモン |
|                        | 大阪緑涼高等学校   |      | 梅愛者       |
| 料理名                    | 日本が世界に誇る二大食材 和牛と米を使った松花堂弁当                       |      |           |
| 料理のキャッチコピー<br>(20文字程度) | 形が違う米、手法が違う肉で外食を思い出す。                            |      |           |
| 料理の紹介文(50文字程度)         | 三種の肉とななつぼし本来のおいしさ、そして、全てに米要素を取り入れた、コンセプトに見合った料理。 |      |           |



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  | ﾌﾘｶﾞﾅ ﾓｵｻｶﾘﾖｸﾘﾖｳｺｳﾄｳｶｯｺｳ |
|      | 大阪緑涼高等学校                 |
| チーム名 | ﾌﾘｶﾞﾅ ﾕﾏｲﾓﾝ              |
|      | 梅愛者                      |

|                 |   |
|-----------------|---|
| 想定するお客様         | コロナ禍になり、外食がなかなかできない日々が続いているなか、外食をしたいという人や、ピクニック、お花見に行けず、外出する機会が減り、外出、外食の喜びや楽しさを忘れてしまった方々を想定し、このワンプレートにしました。   |
| 料理(商品)名         | 日本が世界に誇る二大食材 和牛と米を使った松花堂弁当  |
| 料理全体の紹介         | 弁当特有の、開ける時の楽しみをこの松花堂弁当で、感じて貰えたらなと思っています。料理に、お米が形を変えて、至る所で使われており、全てにお米を関連付けた作品になっています。牛肉に塩麴、真丈に酒粕、ぬか漬け、揚げ物の部分では、全てに米を使用しています。お米でお米を楽しむという斬新な作品に仕上げている、枠内でも枠にとられない盛り方にして、仕切りを無くすことによって大阪人の自由なところ、街の賑わいを表現、汁物、ご飯をこの松花堂弁当の中だけで楽しんで頂けるようにしております。お肉は、牛肉、豚肉、鶏肉の3種を使う事により、贅沢さも味わえ、3種を楽しめる作品にしております。 |
| 牛肉を使った料理について    | 塩麴を漬けることで、牛肉を柔らかくし、大阪野菜である大阪茄子を、柔らかい牛肉でミルフィーユ状に包みました。中はフワツとした食感、外は、カリツとした食感に仕上げております。酒は梅酒を使用しており、ウメビーフというのは、梅に漬けた肉ということで普通の酒を使用するのではなく、梅酒を使用しました。   |
| 地域を表現した料理1品について | 和牛と大阪茄子のミルフィーユの料理の部分で、茄子に大阪茄子、牛肉に大阪ウメビーフを使って大阪を表現し、大阪茄子と牛肉の相性がとても良いということもあり、地元食材どうしで、大阪茄子と牛肉との相性の良さを最大限に生かした一品となっております。大阪ウメビーフのタレには梅酒を使用しております。ミルフィーユとは、mille「千」、feuille「葉」を意味しており、mille-feuilleは「千枚の葉」という意味を持っているので、松花堂弁当に器や飾りである柿の葉と、かけました。   |
| 配慮した点           | 牛肉の端や、人参の余った部分を使ったり、他にもウメビーフと梅酒は同作であるなどと、このように食品ロスを減らすという、環境に配慮した作品となっております。  |
| 自らの料理に対する取組について | 食べて頂くお客様に外食の感動を思い出して頂けますようにと願い、一品一品に意味の込めた料理に仕上げました。  |

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 | メガナ オオサカリヨクリョウコウトウガッコウ     | チーム名 | メガナ ウマイモン |
|     | 大阪緑涼高等学校                   |      | 梅愛者       |
| 料理名 | 日本が世界に誇る二大食材 和牛と米を使った松花堂弁当 |      |           |

※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)     |         | 梅愛者  | 日本が世界に誇る二大食材 和牛と米を使った松花堂弁当  | No | 1 |
|---------------|---------|------|---|----|---|
| 料理名           | 使用材料名   | 分量   | 作り方   |    |   |
| お米を使った変わり揚げ   | 豚ミンチ    | 50g  | 椎茸の軸を取り十字に切り込みを入れ、分量のミンチ、調味料を合わせてねる。椎茸の裏側に小麦粉を振り、しっかり塗り付ける。ミンチの部分に薄力粉、卵黄をつけ、細かく砕いた柿の種をつけて揚げる。<br>れんこんを5mmのスライスに切る。<br>大葉、軸を切る。れんこんと大葉は、薄力粉、卵白をつけ、道明寺粉つけて揚げる。<br>エビのした処理をする。<br>エビに薄力粉、卵黄、細かく切ったビーフンにつけ、170℃の油で揚げる。<br>全て揚げ終わったら、全てに旨味塩を振り、完成。   |    |   |
| (椎茸肉詰めおかき揚げ)  | 青紫蘇     | 4枚   |   |    |   |
|               | 蓮根      | 30g  |   |    |   |
|               | 椎茸      | 2個   |   |    |   |
|               | 卵黄      | 1個   |   |    |   |
|               | 卵白      | 1個   |   |    |   |
|               | 柿ピー     | 50g  |   |    |   |
| (蓮根、青紫蘇道明寺揚げ) | ビーフン    | 50g  |   |    |   |
|               | 道明寺粉    | 30g  |   |    |   |
|               | エビ      | 4匹   |   |    |   |
|               | 旨塩      | 少々   |   |    |   |
| (エビのビーフン揚げ)   | 薄力粉     | 25g  |   |    |   |
| かしわ真丈のジュレがけ   | 柚子      | 10g  | 1番だしを取る。取れたら、塩と薄口醤油で味付けをし、ゼラチンで固める方と真丈を茹でる出汁を分けておく。<br>出汁にゼラチンを入れ、冷蔵庫で固める。<br>人参と大根を細切りにする。<br>下茹でをして、八方出汁に浸けておく。<br>鶏ミンチ、はんぺん、卵白をミキサーにかける。<br>ミキサーにかけ、混ぜたら、ボールに出し力二かまをほぐし入れ、軽く混ぜる。<br>スプーンでフットボール型にする。<br>出来たら沸かした出汁に入れていく。<br>火が通ったら、冷蔵庫に入れ、冷やす。<br>柚子を4枚へぐ。<br>ジュレをお皿に盛り、真丈、上に大根、人参を盛ってから三つ葉をのせ柚子を盛る。<br>完成。 |    |   |
|               | 鶏肉ももミンチ | 50g  |   |    |   |
|               | はんぺん    | 1.5袋 |   |    |   |
|               | 三つ葉     | 1房   |   |    |   |
|               | 人参      | 1本   |   |    |   |
|               | 大根      | 0.5本 |   |    |   |
|               | 薄口醤油    | 10g  |   |    |   |
|               | 鯉節      | 30g  |   |    |   |
|               | 昆布      | 30g  |   |    |   |
|               | 濃い口醤油   | 30g  |   |    |   |
|               | 力二かま    | 4本   |   |    |   |
|               | ゼラチン    | 1袋   |   |    |   |
|               | 酒粕      | 40g  |   |    |   |
|               |         |      |   |    |   |
|               |         |      |   |    |   |

■レシピ(4人分)

| 梅愛者                |          | 日本が世界に誇る二大食材 和牛と米を使った松花堂弁当 | No                              | 2 |
|--------------------|----------|----------------------------|---------------------------------|---|
| 料理名                | 使用材料名    | 分量                         | 作り方                             |   |
| 和牛と野菜の<br>錦糸巻き     | ピーマン     | 0.5個                       | ピーマン、人参、たくあんを千切りに切る。            |   |
|                    | たくあん     | 10g                        | 玉葱は薄切りに切る。レタスは手で細長く切る。          |   |
|                    | レタス      | 10g                        | 牛肉は1口大に切る。(茄子と牛肉の               |   |
|                    | ウメビーフ牛もも |                            | ミルフィーユの切れ端を使用)                  |   |
|                    | スライス     | 10g                        | 人参を炒める。塩、胡椒で味を付けバットに            |   |
|                    | 卵        | 1個                         | 上げる。                            |   |
|                    | 塩        | 少々                         | ピーマンも人参と同様に炒める。                 |   |
|                    | 胡麻だれ     | 10g                        | 熱湯サッとレタスを茹で、水気を切る。              |   |
|                    |          |                            | フライパンに油を入れ玉葱を炒める、               |   |
|                    |          |                            | しんなりするまで炒めその後、                  |   |
|                    |          | 牛肉を入れ火が通ったら塩、胡椒、胡麻だれで      |                                 |   |
|                    |          | 味をつけ、バットに上げる。              |                                 |   |
|                    |          | 野菜はそれぞれ別に置いておく。            |                                 |   |
|                    |          | 卵を溶いて塩で味付けする。              |                                 |   |
|                    |          | 卵焼き器で薄焼き卵を作る。              |                                 |   |
|                    |          | 巻き簾に薄焼き卵を縦におき、レタスをしき、      |                                 |   |
|                    |          | 次に炒めた玉葱、牛肉を手前に棒状におき、       |                                 |   |
|                    |          | その上に人参、ピーマン、たくあんをおき、       |                                 |   |
|                    |          | 巻き寿司のように薄焼き卵で巻く。           |                                 |   |
|                    |          | 巻き終わりに卵を薄く塗り、巻き簾で手前から、     |                                 |   |
|                    |          | きつく巻いて、輪ゴムでしめる。            |                                 |   |
|                    |          | 両端を切って、4等分に分ける。            |                                 |   |
|                    |          | 完成。                        |                                 |   |
|                    |          |                            |                                 |   |
|                    |          |                            |                                 |   |
| 和牛と大阪茄子の<br>ミルフィーユ | 大阪茄子     | 2本                         | 塩麴で20分ほど肉を漬けておく。                |   |
|                    | ウメビーフ牛もも |                            | 20分後、茄子を縦に4等分する。                |   |
|                    | スライス     | 240g                       | 20分経ったら、茄子をたてに4等分して、挟む。         |   |
|                    | しし唐      | 4本                         | 挟んだら、茄子の周りに片栗粉をつけ、肉を巻く。         |   |
|                    | 片栗粉      | 20g                        | フライパンを温め、牛肉を茄子に巻いた物を焼く。         |   |
|                    | 濃口醤油     | 60g                        | 表面はアロゼし、カリカリに焼いたら、梅酒を入れ蒸す。      |   |
|                    | 味醂       | 60g                        | 15分ぐらい蒸せたら、砂糖、醤油、味醂を入れ、照り焼きにする。 |   |
|                    | 梅酒       | 60g                        | 照りがついたら、お皿に盛り付け、焼いたしし唐を盛る。      |   |
|                    | 砂糖       | 30g                        | 完成。                             |   |
|                    | 塩        |                            |                                 |   |
| 胡椒                 |          |                            |                                 |   |
|                    |          |                            |                                 |   |
| やっぱり白ご飯            | ななつぼし米   | 2合                         | ご飯を炊く。                          |   |
|                    | たくあん     | 40g                        | 炊けたら、バットに飽和水溶液を作り、おにぎり型をつける。    |   |
|                    | ごま塩      | 8g                         | つけたら、取り出したおにぎり型にご飯を敷き詰め俵型にする。   |   |
|                    |          |                            | 完成。                             |   |
|                    |          |                            |                                 |   |
|                    |          |                            |                                 |   |
|                    |          |                            |                                 |   |
|                    |          |                            |                                 |   |

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 | アガナ オオサカリヨクリョウコウトウガッコウ     | チーム名 | アガナ ウマイモン |
|     | 大阪緑涼高等学校                   |      | 梅愛者       |
| 料理名 | 日本が世界に誇る二大食材 和牛と米を使った松花堂弁当 |      |           |

■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      |
|--------------|--------|-------|----|-----|----|---------|
| 大阪茄子         | 200 円  | 4     | 本  | 2   | 本  | 100 円   |
| ウメビーフ牛ももスライス | 2700 円 | 500   | g  | 250 | g  | 1,350 円 |
| しし唐          | 120 円  | 20    | 本  | 4   | 本  | 24 円    |
| ゆず           | 98 円   | 200   | g  | 10  | g  | 4.9 円   |
| 鶏肉ももミンチ      | 498 円  | 500   | g  | 50  | g  | 49.8 円  |
| はんぺん         | 147 円  | 2     | 袋  | 1.5 | 袋  | 110.3 円 |
| 三つ葉          | 98 円   | 3     | 房  | 1   | 房  | 32.7 円  |
| 人参           | 100 円  | 3     | 本  | 1   | 本  | 33.3 円  |
| 大根           | 156 円  | 1     | 本  | 0.5 | 本  | 78 円    |
| 椎茸           | 98 円   | 6     | 個  | 2   | 個  | 33 円    |
| 蓮根           | 160 円  | 200   | g  | 30  | g  | 24 円    |
| 豚ミンチ         | 262 円  | 150   | g  | 50  | g  | 87 円    |
| 青紫蘇          | 98 円   | 6     | 枚  | 4   | 枚  | 65 円    |
| 卵            | 201 円  | 10    | 個  | 3   | 個  | 60.3 円  |
| ピーマン         | 118 円  | 4     | 個  | 0.5 | 個  | 14.8 円  |
| 玉葱           | 170 円  | 4     | 個  | 0.5 | 個  | 21.3 円  |
| たくあん         | 648 円  | 1000  | g  | 50  | g  | 32.4 円  |
| 片栗粉          | 285 円  | 1000  | g  | 20  | g  | 5.7 円   |
| ゼラチン         | 123 円  | 13    | 袋  | 1   | 袋  | 9.5 円   |
| 薄力粉          | 213 円  | 1000  | g  | 25  | g  | 5.3 円   |
| レタス          | 100 円  | 300   | g  | 10  | g  | 3.3 円   |
| カニかま         | 65 円   | 10    | 本  | 4   | 本  | 26 円    |
| 塩麴           | 224 円  | 200   | g  | 50  | g  | 56 円    |
| 酒粕           | 270 円  | 500   | g  | 40  | g  | 21.6 円  |
| 道明寺粉         | 516 円  | 300   | g  | 30  | g  | 51.6 円  |
| 柿ピー          | 670 円  | 1000  | g  | 50  | g  | 33.5 円  |
| ビーフン         | 101 円  | 65    | g  | 50  | g  | 77.7 円  |
| エビ           | 450 円  | 10    | 匹  | 4   | 匹  | 180 円   |
| ななつぼし米       | 5122 円 | 10000 | g  | 300 | g  | 153.7 円 |
| 薄口醤油         | 550 円  | 1800  | g  | 20  | g  | 6.1 円   |

