

学校名	アガナフクチャマシュクトクコウトウガッコウ	チーム名	クマモトシヤ
	福知山淑徳高等学校		くまもとしんや
料理名	肉の街福知山極松花堂弁当		
料理のキャッチコピー (20文字程度)	1度に10種の幸せを		
料理の紹介文(50文字程度)	今回のプレートには、地元近辺で育てられている但馬牛を10品すべてに使用しています。同じ部位でも、調理方法や味付けでこんなに変わるのかと思ってもらえる料理になっています。		



うまいっしょ北海道 全国高校生料理選手権 2021 応募用紙【C】料理説明

学校名	アガナフクチャマシュクトクコウトウガッコウ
	福知山淑徳高等学校
チーム名	クマモトシヤ
	くまもとしんや

想定するお客様	お肉が好きなすべての方へ 家族での外食でお肉といえば焼肉・ステーキハウス！ そんなお客様の新しい選択肢として加えてほしいと思って作りました。幅広い年齢層に好んでいただけるように見た目・食感・味つけにこだわっています。
料理(商品)名	肉の街福知山極松花堂弁当
料理全体の紹介	全ての品に、但馬牛の様々な部位を使用しています。出汁は牛骨とかつおと香味野菜の合わせ出汁を料理のベースに使用しています。牛肉は5種類の部位をなるべく簡単に10種類の料理に派生させて作りました。いろんな食感が楽しめるように調理法や味付けのバランスを考えて仕上げています。見た目も高級感を味わっていただけるように器のデザインや色のバランスに特に気を配りました。家族での外食に合うようにお子様からご高齢の方まで食べやすい味付けや食感になっています。
牛肉を使った料理について	この料理は、「肉づくし」をテーマとして掲げているので、全ての品に様々な部位の牛肉を入れています。調理方法や部位によって違う牛肉を存分に味わってほしいです。
地域を表現した料理1品について	「彩り野菜とすじ肉の煮こごり」では、福知山城の石垣をイメージして、野菜を敷き詰めるようにして入れたり、四角に切り出したりしています。さらに、福知山周辺は農産物が多いことで有名です。それを表現するために彩りの良い野菜をたくさん入れています。
配慮した点	今回の料理では、SDGsを意識し、資源ロスを減らすという意味で、牛出汁をとるときに使った肉を2～3品ほどに派生させながら使っています。
自らの料理に対する取組について	僕たちは、学校生活の中で、将来のために日々勉強や実習に取り組んでいます。特に検定に合格するための勉強や練習に力を入れてきました。今回のコンテストでは、自分たちの実力でどこまで行けるのか試してみたいと思っています。



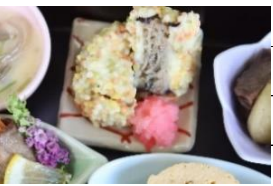
うまいっしょ北海道 全国高校生料理選手権 2021 応募用紙【D】

学校名	カガナフクチャマシユクトクコウトウガッコウ	チーム名	クマモトシんや
	福知山淑徳高等学校		くまもとしんや
料理名	肉の街福知山極松花堂弁当		

※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)	くまもとしんや		肉の街福知山極松花堂弁当	No	1
料理名	使用材料名	分量	作り方		
	手綱寿司	ななつぼし	180g	(1)米を炊く。	
		牛タン	スライス4枚	(2)人参、ズッキーニはピーラーを使い5センチ幅に薄くスライスにする。	
		卵	2個	卵は薄焼き卵にし、5センチ幅に切る。	
		人参	1/4個	(3)米が炊き上がったら、酢、砂糖、塩と混ぜ合わせる。	
		ズッキーニ	1/4個	(4)巻きすを広げ、その上にラップをかぶして(4)のをせ、	
		酢	大さじ2	具材を乗せたら、巻きすで巻きしばらく寝かせる。	
		砂糖	大さじ1と1/2	(5)一口大に切る。	
		塩	大さじ1/2	(6)器に盛り、はじかみを添える。	
		はじかみ	4本	(はじかみは塩湯がきし甘酢に漬ける)	
		甘酢	200cc		
	牛テールスープ	牛テール	40g	(1)出汁を沸かし、塩、醤油で味付けする。	
		麩	8個	(2)湯葉をふやかし、三つ葉を巻いて、四等分にする。	
		*牛出汁(NO5参照)	400cc	(3)セロリ・白ネギは千切りにする。	
		白ネギ	1/10本	(4)器に麩、(2)、牛テール、出汁を入れ、	
		セロリ	1/16個	セロリ、白ネギ、柚子胡椒を天盛りする。	
		湯葉	1枚		
		三つ葉	4本		
		塩	適量		
	醤油	適量			
	柚子胡椒	適量			

■レジピ(4人分)

くまもとしんや		肉の街福知山極松花堂弁当	No	2
料理名	使用材料名	分量	作り方	
～上段～	卵	1個	(1)卵、塩、出汁、薄口醤油、みりんを合わせ、濾す。	
	すじ肉の茶わん蒸し	*牛出汁	(2)器に(1)、生姜、三つ葉、牛すじを入れて蒸す。	
		じゅんさい	3g	(3)じゅんさい、ゆずの皮を天盛りする。
		三つ葉	1本	
		みりん	適量	
		塩	適量	
		薄口醤油	適量	
		すりおろし生姜	1g	
		ゆずの皮	適量	
		牛すじ	5g	
		炙りはりはり風	牛タンスライス	4枚
		茗荷	8g	(2)牛タンスライスを炙る。
		人参	8g	(3)(2)に(1)を入れて巻く。
		水菜	8g	(4)器に盛り、練胡麻、酢味噌、ポン酢を混ぜたもの、
		レモン	適量	いちよう切りにしたレモン、ほじそで飾る。
		ほじそ	適量	
		練胡麻	15cc	
		酢味噌	15cc	
		ポン酢	15cc	
	茄子とひき肉のはさみ揚げ	ひき肉	50g	(1)茄子とみじん切りした玉ねぎ、ひき肉、塩コショウを混ぜる。
		玉ねぎ	1/4個	(2)輪切りにした茄子に(1)をはさむ。
		茄子	1/2個	(3)水と薄力粉でバター液を作り、バットにあられを準備する。
		もみじおろし	適量	(4)(2)をバター液、あられの順につけて、
		塩	適量	170℃の油で揚げる。
		コショウ	適量	
		あられ	適量	
		水	適量	
		薄力粉	適量	



■レジピ(4人分)

くまもとしんや		肉の街福知山極松花堂弁当		No	4
料理名	使用材料名	分量	作り方		
	牛もも肉	30g	(1)醤油、みりん、酒、ニンニク、生姜で漬け地を作る。		
	ディル	適量	(2)もも肉を網に乗せ、炙る。		
	いくら	適量	(3)(2)(1)に漬け込む。		
	エディブル	適量	(4)みじん切りしたねぎ、酒、みりん、レモン汁		
	もみじおろし	適量	すりおろしたニンニクを混ぜてねぎ塩ダレを作る。		
	玉ねぎ	1/8個	(5)適当な大きさにスライスする。		
	醤油	30cc/	(6)3つにわけ、一つは、いくらともみじおろしで飾り、		
	みりん	30cc/大さじ1/2	もう一つは、角切りにしたパプリカ、ディル、スライスした玉ねぎ		
	酒	15cc/大さじ1/2	で、最後は(4)とエディブルで飾る。		
	ニンニク	1g/小さじ1/2			
	生姜	1g			
	パプリカ	1/8個			
	レモン汁	10cc			
	ネギ	1/2本			
	ムール貝	4個	(1)ネギをさっと茹で、軽く塩をして冷蔵庫で冷やす。		
	もも肉	28g	(2)ムール貝は酒蒸しに、もも肉は棒状に切って塩をして焼く。		
	トマト	8g	(3)ラップを置き、ネギを置き、ラップで挟み、		
	チーズ	16g	麺棒でしごいてぬめりをとる。		
	ネギの青い所	6本	(4)剣の形になるように切る。		
	白みそ	12g	(5)(4)に(2)をそれぞれおいて巻き、トマト、チーズ		
	レモン果汁	1ml	は同じ大きさに切って巻く。		
	酢	4ml	(6)白みそ、レモン果汁、酢、練りからしでからし酢味噌を作る。		
練りからし	小さじ1/8	(7)(6)の上に(5)を置くように盛り付ける。			



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	ツリガナフクチャマシユクトクコウトウガッコウ	チーム名	クマモトシヤ
	福知山淑徳高等学校		くまもとしんや
料理名	肉の街福知山極松花堂弁当		

■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
牛もも肉	1,080 円	240	g	58	g	261 円
牛すじ肉	861 円	1000	g	25	g	22 円
牛すね肉	312 円	260	g	260	g	312 円
牛テール肉	2,190 円	1460	g	100	g	150 円
牛タン	3,630 円	660	g	144	g	792 円
牛ひき肉	168 円	100	g	90	g	151 円
里芋	332 円	500	g	16	g	11 円
マッシュルーム	246 円	60	g	16	g	66 円
絹さや	198 円	30	g	8	g	53 円
赤ワイン	971 円	1800	cc	300	cc	162 円
バター	835 円	450	g	5	g	9 円
ズッキーニ	250 円	200	g	3	g	4 円
人参	76 円	150	g	108	g	55 円
卵	255 円	10	個	5	個	128 円
ゆば	192 円	3	枚	1	枚	64 円
三つ葉	138 円	15	本	5	本	46 円
セロリ	181 円	1	本	1	本	181 円
麩	448 円	200	g	2	g	4 円
ディル	190 円	15	g	1	g	13 円
いくら	455 円	33	g	4	g	55 円
エディブル	350 円	15	g	1	g	23 円
大根	105 円	1000	g	100	g	11 円
玉ねぎ	60 円	200	g	40	g	12 円
ニンニク	100 円	7	片	2	片	29 円
生姜	131 円	200	g	7	g	5 円
アスパラ	105 円	5	本	1	本	21 円
オリーブ	379 円	42	個	5	個	45 円
ミニトマト	158 円	100	g	39	g	62 円
ゼラチン	897 円	1000	g	9	g	8 円
ムール貝	464 円	25	個	4	個	74 円



食材名	購入金額	内容量	単位	使用量	単位	原価
トマト	159 円	200	g	8	g	6 円
チーズ	285 円	100	g	16	g	46 円
ネギ	159 円	6	本	6	本	159 円
白みそ	374 円	500	g	12	g	9 円
レモン果汁	497 円	300	ml	11	ml	18 円
練りからし	79 円	43	g	1	g	2 円
茗荷	213 円	3	個	1	個	71 円
水菜	127 円	200	g	40	g	25 円
レモン	105 円	85	g	5	g	6 円
ほじそ	138 円	50	g	2	g	6 円
ポン酢	940 円	1800	cc	15	cc	8 円
練りごま	298 円	110	g	15	g	41 円
なす	246 円	160	g	40	g	62 円
じゅんさい	149 円	100	g	3	g	4 円
ゆず皮	648 円	100	g	0.5	g	3 円
醤油	316 円	1800	ml	42	ml	7 円
塩	180 円	500	g	16	g	6 円
酒	473 円	1500	ml	17	ml	5 円
みりん	550 円	1800	ml	40	ml	12 円
酢	379 円	1800	ml	37	ml	8 円
パプリカ	170 円	300	g	10	g	6 円
柚子胡椒	135 円	40	g	1	g	3 円
砂糖	296 円	1000	g	10	g	3 円
薄力粉	285 円	1000	g	20	g	6 円
はじかみ	1,261 円	550	g	40	g	92 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)						3,440 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	3,440 円
1人前の原価(税込)	C B÷4	860 円
1人前の原価率 ※提供価格の35%以内	C÷A×100	30.7 %