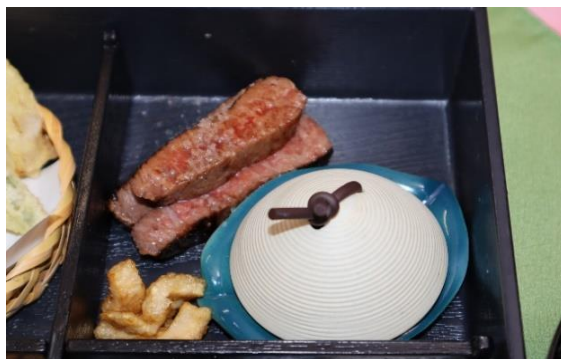


うまいっしょ北海道 全国高校生料理選手権 2021 応募用紙【B】料理紹介

学校名	カガナ オカヤマケンリツツヤマヒガシコウトウガッコウ	チーム名	こんぺいとう
	岡山県立津山東高等学校		こんぺいとう
料理名	笑顔さくらランチ～ええとこじゃで。春は津山へ～		
料理のキャッチコピー (20文字程度)	津山知っとる？食べてみんちゃい！春の和食！		
料理の紹介文(50文字程度)	コロナ禍で旅行に行けなかった方に向けて、岡山県の郷土料理や食文化・食材をふんだんに使った料理を味わっていただきたいと思い考えました。		






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	刈ガナ オカヤマケンリツツヤマヒガシコウトウガッコウ
	岡山県立津山東高等学校
チーム名	こんぺいとう
	こんぺいとう

想定するお客様	春の津山の桜を見に観光に来た、美味しいもの、かわいいものが大好きな20代女性を対象にしました。桜を見ながらあっと驚くこのランチを食べて、みんな笑顔になって、春の津山を満喫して帰ってほしいです。
料理(商品)名	笑顔さくらランチ～ええとこじゃで。春は津山へ～
料理全体の紹介	季節は春で、岡山県北の食材や食文化を取り入れ、津山の春を感じて頂けるように料理を作りました。「姫とうがらしで召し上がれ」で使用している姫とうがらしは日本古来種のとうがらしで、まるやかな辛さがあります。「スルメ出汁のすまし汁」は、お正月に雑煮の出汁をスルメで取るという津山の食文化を取り入れました。「だし巻き卵」の一種は、津山食材の自然薯を使用しました。一回茹でてからだし巻きにすることで、ホクホクとした食感を楽しむことができます。「もちふわ桜もち」は、もちっとした食感にするために生地の中にメレンゲを入れました。工夫した点は、全ての料理に地元食材を使用したところです。また、テーマの夕食に伴って、品数を増やし少しずつ様々な料理を楽しんでいただけるようにしました。干し肉のハーブスモークは蓋で料理を隠し、お客様に何が入っているのか、ワクワクしながら開けてもらい、ハーブスモークの香りを料理の見た目とともに楽しんでいただきたいと思います、ちょっとしたサプライズを演出しました。
牛肉を使った料理について	牛肉は、岡山県奈義町のなぎビーフと津山の干し肉、ヨメナカセを使用しました。なぎビーフは、指定農場で生産された肉牛で霜降りと赤身のうま味が特徴です。地元酒蔵の酒かすとみそに漬けて焼き、桜塩で食べていただきます。干し肉は、天日干した肉のことで、肉のうま味がぎゅっと詰まっています。江戸時代、仏教の影響により肉食を禁止されていましたが、健康のための滋養強壯の食材として牛肉を食べる文化がありました。私たちは、その干し肉をグリルパンで焼き、ハーブスモークにしました。ハーブに火を付け蓋をし、食べて頂く前に蓋を開け、ハーブの香りを楽しんでいただけるようにしました。ヨメナカセは、牛の大動脈のことで、ヨメナカセは唐揚げにし、三つの牛肉を使用した料理をそれぞれの違う食感で楽しんでいただけるように工夫しました。
地域を表現した料理1品について	「桜咲くままかり城」ままかりは、岡山県特産のひとつで、そのままかりを、規定食材である、ほどよい甘味の【ななつぼし】と合わせ、岡山県の郷土料理、ままかり寿司にしました。ままかりは、津山城の石垣を表現し、ななつぼしには、柚子の皮と果汁を入れ、ままかりの下の酢飯は冬、そしてままかりの石垣を通して花になり、津山城に咲く桜を表現しました。寿司の数が4つなのは、幸せの「し」の4とかけました。北海道のななつぼしで岡山県の郷土料理であるままかり寿司を調理することで、北海道と岡山県の架け橋になる料理に仕上げました。
配慮した点	スルメ出汁のすまし汁では、出汁を取った後のスルメもすまし汁の中に入れて食べることで、無駄なく食べることができ食品ロス削減に配慮しました。また、フードロスで肉が捨てられる割合が全体の20%であることを知り、私たちは、様々な部位の肉を使用しました。さらに、対象者である20代女性は、特にダイエットによる食事制限のため、不足がちとなっているたんぱく質を補うように配慮しました。津山市の特産品である干し肉は身近な食材ではなく若い世代の方々が口にすることがあまりない為、夕食を通して食べ方や調理方法を提供し、おいしさを知っていただきたいと考えました。そこで、干し肉はハーブスモークをして調理することで若い世代の方々にも受け入れやすい味に仕上げました。
自らの料理に対する取組について	私たちは、食物調理科で食について学ぶ中で、受け継がれてきた食文化の素晴らしさを知りました。しかし、若い世代には食文化に興味のない方が増えてきている現状があることも知りました。その為、楽しく食事ができる夕食という機会を通して食文化を身近に感じていただくことが目標です。

■レジピ(4人分)

こんぺいとう		笑顔さくらランチ～ええとこじゃで。春は津山へ～		No	2
料理名	使用材料名	分量	作り方		
<small>なぎビーフのステーキ&干し肉のハーブスモーク&ヨメナカセの唐揚げ</small>					
	なぎビーフ	160g	1. なぎビーフをAに漬けて焼き、アルミに包んで保温する。		
	酒粕	40g	2. 干し肉は、グリルパンで焼く。		
	A みそ	10g	3. 柚子は皮をすりおろして、盛った干し肉の上に乗せる。		
	みりん	10g	ローズマリーに火を着けて、蓋をする。		
	干し肉	100g	4. なぎビーフはアルミを取り、厚めに切り盛り付ける。		
	桜塩	4g	5. 桜の塩漬けから桜の塩をとり、なぎビーフの断面にかける。		
	ローズマリー	4g	6. ヨメナカセはBに漬け、片栗粉をつけて油で揚げる。		
	ゆず	2g			
	ヨメナカセ	80g			
	醤油	5g			
	B 酒	5g			
	にんにく	2g			
	しょうが	2g			
	片栗粉	10g			
	揚げ油	適量			
<small>姫とうがらしで召し上がれ天ぷら</small>					
	玉ねぎ	80g	1. 玉ねぎ、蓮根は半月切りにする。		
	蓮根	60g	2. アスパラガスは茎を切る。海老は、背ワタと頭以外の殻を取る。		
	アスパラガス	60g	3. 薄力粉、水、卵黄を混ぜ、天ぷら衣を作る。		
	海老	8尾	4. 玉ねぎ、蓮根、アスパラガスは天ぷら衣付け170℃で揚げる。		
	薄力粉	60g	5. 海老は、片栗粉、卵白、みじん粉を付けて揚げる。		
	水	100g	6. 天ぷらを盛り付け、姫とうがらしを添える。		
	卵黄	1/2個分			
	卵白	5g			
	片栗粉	5g			
	みじん粉	8g			
	姫とうがらし	2g			
	揚げ油	適量			

■レシピ(4人分)

こんぺいとう		笑顔さくらランチ～ええとこじゃで。春は津山へ～		No	3
料理名	使用材料名	分量	作り方		
 <p>春野菜の煮物</p>	菜の花	80g	1. 菜の花、たけのこ、人参を茹でる。		
	たけのこ	120g	2. 出汁、味醂、酒、薄口醤油で煮る。		
	人参	40g			
	出汁	200g			
	味醂	25g			
	酒	5g			
	薄口醤油	12g			
 <p>自然薯とほうれん草のだし巻き卵</p>	卵	240g	1. ほうれん草は茹で、氷水に漬ける。		
	出汁	120g	2. 自然薯は四角く切り、柔らかくなるまで茹でる。		
	薄口醤油	10g	3. 卵、出汁、薄口醤油、塩を混ぜ、出し巻き器に油を敷き流していく。		
	塩	2g	4. 水気を絞ったほうれん草と自然薯を置き丸く巻いていく。		
	ほうれん草	12g	5. 一口大に切って盛る。		
	自然薯	16g			
	油	10g			
 <p>ふわもち桜餅</p>	白玉粉	5g	1. 白玉粉、水を混ぜ合わせる。		
	薄力粉	25g	2. 薄力粉、砂糖を混ぜ合わ1に加える。		
	砂糖	8g	3. 卵白を泡立ててメレンゲにして合わせ、食紅を入れて混ぜる。		
	水	35g	4. フライパンに油を敷き、生地を楕円型に焼く。		
	食紅	少々	5. 白あんを丸め、生地に挟む。		
	卵白	1/2個	6. 桜の型抜きを炙り、焼き印をつける。		
	サラダ油	3g			
	白あん	20g			
 <p>スルメ出汁のすまし汁</p>	スルメ	12g	1. スルメを水に入れ、出汁を取る。		
	水	640g	2. 出汁を取った後のスルメは、3cmに切る。		
	三つ葉	8g	3. スルメ出汁と薄口醤油、塩を鍋に入れ、沸かす。		
	薄口醤油	8g	4. 三つ葉はサッとゆで、結び、スルメと一緒に椀に入れ、汁を注ぐ。		
	塩	4g			

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	ツガナ オカヤマケンリツツヤマヒガシコウトウガッコウ	チーム名	こんぺいとう
	岡山県立津山東高等学校		こんぺいとう
料理名	笑顔さくらランチ～ええとこじゃで。春は津山へ～		

■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
ままかり	450 円	15	匹	8	匹	240 円
ななつぼし	980 円	1000	g	400	g	392 円
柚子	100 円	200	g	12	g	6 円
米酢	128 円	500	ml	80	ml	20 円
砂糖	198 円	1000	g	34	g	7 円
塩	127 円	1000	g	9	g	1 円
昆布	230 円	100	g	7	g	16 円
味醂	198 円	900	ml	45	ml	10 円
桜の塩漬け	230 円	60	g	10	g	38 円
なぎビーフ	980 円	200	g	160	g	784 円
干し肉	680 円	100	g	100	g	680 円
酒粕	298 円	500	g	40	g	24 円
みそ	198 円	300	g	10	g	7 円
ローズマリー	200 円	50	g	4	g	16 円
ヨメナカセ	598 円	200	g	160	g	478 円
醤油	198 円	900	g	35	g	8 円
酒	198 円	900	g	10	g	2 円
にんにく	98 円	50	g	2	g	4 円
玉葱	100 円	500	g	80	g	16 円
アスパラガス	198 円	100	g	60	g	119 円
蓮根	138 円	120	g	60	g	69 円
海老	498 円	12	尾	8	尾	332 円
薄力粉	278 円	1000	g	85	g	24 円
卵	180 円	10	個	5	個	90 円
しょうが	100 円	150	g	2	g	1 円
片栗粉	98 円	300	g	15	g	5 円
みじん粉	132 円	25	g	8	g	42 円
姫とうがらし	100 円	5	g	2	g	40 円
菜の花	98 円	100	g	80	g	78 円
水煮たけのこ	198 円	200	g	120	g	119 円

