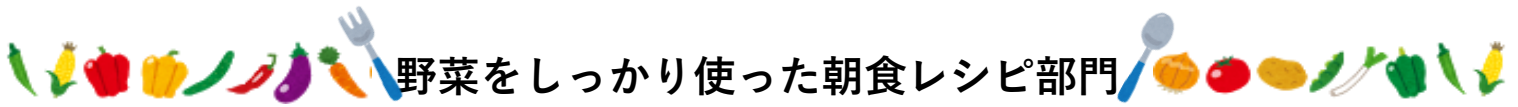


令和元年度

「わが家の一流シェフ in 隠岐」

料理コンクール



野菜をしっかりと使った朝食レシピ部門

最優秀賞 「かぼちゃとオクラのコロコロサラダ」 西ノ島町立西ノ島小学校6年 乃木 海音さん



ワンポイント アドバイス

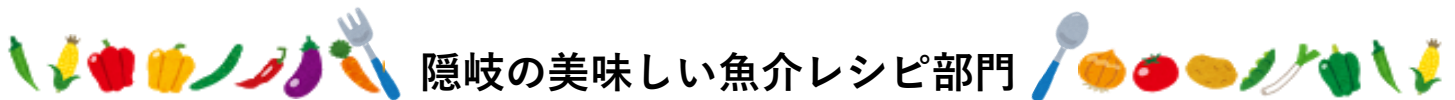
オクラのねばねばが野菜とマヨネーズをからみやすくします。

【材料】(4人分)

- | | | | |
|-------|-------|-----------|-------|
| ・かぼちゃ | 1/4 個 | ・マヨネーズ | 大さじ 4 |
| ・オクラ | 3 本 | ・ごまドレッシング | 大さじ 2 |
| ・にんじん | 1/2 本 | ・塩、こしょう | 少々 |
| ・きゅうり | 1 本 | | |

【作り方】

- ①かぼちゃ、にんじんを 5 mm のサイコロに切る。それぞれを耐熱皿に入れ、少量の水を加えてラップをして 500w で 4 分程度加熱する。
- ②きゅうりも 5 mm のサイコロに切る。
- ③オクラを 2 分程度茹でて 5 mm の輪切りにする。
- ④水気を切った①②③をボウルに入れ、マヨネーズ、ごまドレッシングを加えて混ぜる。塩、こしょうで味をととのえる。



隠岐の美味しい魚介レシピ部門

最優秀賞 「隠岐やきそば」 島根県立隠岐高等学校1年 村上 麟さん



ワンポイント アドバイス

白いかは事前にさばいて冷凍しておく等すると使いやすいです。

【材料】(4人分)

- | | | | |
|-------------|------|----------|-------|
| ・白いか(ケンサキ缶) | 1 杯 | ・ごま油 | 大さじ 2 |
| ・アラメ(乾燥) | 6 g | ・中華スープの素 | 小さじ 4 |
| ・のやき | 2 本 | ・藻塩 | 2 つまみ |
| ・こねぎ | 1 本 | | |
| ・麺 | 600g | | |

【作り方】

- ①アラメは水に浸して戻し、細切りにする。
- ②白いかは内臓を取り除き、一口大に切る。
- ③のやきは一口大に切る。
- ④フライパンにごま油を熱し、①②③を入れて炒める。
- ⑤④に麺を加えて炒め、中華スープの素と藻塩で味をととのえる。
- ⑥皿に盛り、小口切りしたこねぎをちらす。



島根県立隠岐高等学校公認キャラクター
隠岐男 (おきお) くん

優秀賞

「トマトペースト入りさわやかキッシュ」 島根県立隠岐高等学校1年 濱田 彩羽さん



【材料】（4人分）

- | | | | |
|----------|-------|----------|-------|
| ・ブロッコリー | 1/4 個 | ・溶けるチーズ | 2 枚 |
| ・かぼちゃ | 1/8 個 | ・オリーブオイル | 大さじ 2 |
| ・ベーコン | 20g | ・パセリ（乾燥） | 適量 |
| ・卵 | 5 個 | ・塩、こしょう | 適量 |
| ・トマトペースト | 50g | ・ケチャップ | 適量 |
| ・生クリーム | 50ml | | |

【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分け、かぼちゃは一口大に切り、硬めに茹でる。
- ②卵は溶き、生クリームとトマトペーストを加えて混ぜる。
- ③ベーコンは短冊切りにする。オリーブオイル(大さじ 1)をフライパンで熱し、ベーコンとブロッコリーを炒める。
- ④②に③を入れ、塩、こしょうを加えて軽く混ぜる。
- ⑤オリーブオイル(大さじ 1)をフライパンで熱し、④をまわし入れる。
- ⑥表面にかぼちゃと溶けるチーズを並べ、10分フタをして蒸し焼きにする。
- ⑦8等分にし、パセリとケチャップをかける。

ワンポイント
アドバイス

トマトペーストは収穫できる時期に作り置き(冷凍)しておくと使いやすくなります。

優秀賞

「アボカドとトマトのサラダ」 島根県立隠岐高等学校1年 藤田 あずみさん



【材料】（4人分）

- | | | | |
|-------|-----|---------|-------------|
| ・アボカド | 2 個 | ・レタス | 4 枚 (約 60g) |
| ・トマト | 2 個 | ・ドレッシング | お好み |

【作り方】

- ①アボカドとトマトを一口大に切る。レタスは洗い、一口大にちぎる。
- ③皿に①を盛り、ドレッシングをかける。

ワンポイント
アドバイス

- ・切ってちぎって盛るだけの時短料理です。
- ・ドレッシングは気分によって変えてみるのも OK!

優秀賞

「ほうれん草と小松菜、トマト、オクラのチーズ炒め」

知夫村立知夫小中学校小学6年 奥本 勝海さん



【材料】（4人分）

- | | | | |
|---------|-------|-----------|-------|
| ・ほうれん草 | 1/2 束 | ・コンソメ(顆粒) | 小さじ 2 |
| ・小松菜 | 1/2 束 | ・にんにく | 1 片 |
| ・トマト | 1/2 個 | ・サラダ油 | 大さじ 1 |
| ・オクラ | 4 本 | ・塩、こしょう | 少々 |
| ・溶けるチーズ | 40g | | |

【作り方】

- ①ほうれん草と小松菜は根を切り落とし、5cm幅に切っておく。
- ②トマトはヘタを取り、くし切りにする。オクラは茹でて斜め切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを入れて香りがたつまで炒める。小松菜を入れて炒め、柔らかくなったら、ほうれん草を加えて炒める。
- ④③にトマトとオクラを加えたら、コンソメを入れる。
- ⑤④に溶けるチーズを加え、全体にからめるように混ぜる。塩、こしょうで味をととのえる。

ワンポイント
アドバイス

チーズがからまることでうす味でも美味しくいただくことができます。



優秀賞

「いかとブロッコリーの炒めもの」 島根県立隠岐島前高等学校 3年 大野 舞彩さん



【材料】(4人分)

- | | | | | |
|-------------|------|-----------|--------|----|
| ・白いか(ケササギ) | 1杯 | ・鶏ガラスープの素 | 小さじ1 | }★ |
| ・ブロッコリー | 1/2個 | ・しょう油(濃口) | 大さじ1/2 | |
| ・りんご(すりおろし) | 1/4個 | ・水溶き片栗粉 | 小さじ1 | |
| ・青のり | 小さじ1 | | | |
| ・ごま油 | 大さじ1 | | | |

【作り方】

- ①白いかは内臓を取り除き、松笠切りにして、一口大に切る。
- ②ブロッコリーは小房に分け、固めに茹でる。
- ③フライパンにごま油を熱し、イカと茹でたブロッコリーを炒める。
- ④③に★とりんごを加え、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤器に盛り、青のりをふりかける。

ワンポイントアドバイス

- ・りんごを加えることで甘くなり、いつもと違った味を楽しめます。
- ・青のりの量はお好みで調整しましょう。

優秀賞

「あかもくの和風パスタ」 島根県立隠岐島前高等学校 3年 三角 陸斗さん



【材料】(4人分)

- | | | | |
|-----------|------|-----------|------|
| ・パスタ | 400g | ・梅干し | 8個 |
| ・あかもく(乾燥) | 12g | ・ごま油 | 大さじ4 |
| ・ベーコン | 80g | ・しょう油(濃口) | 大さじ8 |
| ・大葉 | 20枚 | | |

【作り方】

- ①あかもくは水に戻しておく。
- ②ベーコンは短冊切りにし、大葉は粗く刻んでおく。
- ③フライパンにごま油を熱し、ベーコンを炒める。
- ④塩を加えた鍋でパスタを表示時間より1分短く茹でる。
- ⑤③にあかもくとしょう油、④のゆで汁(大さじ1)を加えて混ぜ合わせる。
- ⑥茹でたパスタを⑤に加え、刻んだ大葉と小さくちぎった梅干しを和える。

ワンポイントアドバイス

あかもくのねばねばが大葉や梅干しをからみやすくします。

優秀賞

「レンコ鯛と彩り野菜の甘酢炒めだけん」 海士町立福井小学校 6年 山下 大輝さん



【材料】(4人分)

- | | | | | |
|------------|------|------------|------|----|
| ・レンコ鯛(サバイ) | 2尾 | ・酢 | 50ml | }★ |
| ・ズッキーニ | 1/2本 | ・砂糖 | 大さじ3 | |
| ・パプリカ | 2個 | ・塩、こしょう | 少々 | |
| ・ピーマン | 1個 | ・片栗粉 | 適量 | |
| ・玉ねぎ | 1個 | ・サラダ油(炒め用) | 大さじ2 | |

【下準備】

- ・レンコ鯛を三枚におろして、一口大に切る。塩(分量外)をふりかけ臭みをとる。
- ・★の調味料を混ぜ合わせておく。

【作り方】

- ①レンコ鯛に塩、こしょうと片栗粉をまぶし、180度の油で揚げる。
- ②野菜は一口大に切って、サラダ油を熱したフライパンで炒める。
- ③②に①を加え、混ぜ合わせた★をかけて和える。

ワンポイントアドバイス

調味料を和えた後は、混ぜすぎないようにします。揚げたレンコ鯛のカラッとした食感が残ります。