


「タコ飯にあう日替わりランチの主菜」レシピコンテスト応募用紙

メニュー名	神明鶏のからあげ レモンあんかけ	
使用材料と必要な分量 (一人前)	鶏もも肉 100g	
	しょうゆ 小さじ1	
	酒 小さじ1	
	すりおろし生姜・にんにく 少々	
	薄力粉 適量	
	赤パプリカ 30g	
	れんこん 30g	
	フロッキー 30g	
	レモン汁 大さじ2	
	石砂糖 大さじ1/2	
しょうゆ 大さじ2	①	
みりん 大さじ1	②	
片栗粉 小さじ1	あん	

料理の  
おすすめ  
ポイント  
やコツ

しょうゆなどの食べ慣れた調味料でタコ飯とのバランスを考えながら、レモン汁を使用し「あん」で他とは少し違う味付けにするのが工夫しました。  
野菜は、特産のれんこんや地域でとれた野菜を使用し、三原をPRします。  
メインの鶏肉は、神明鶏を多くの人に食べてもらいたいと思い、使いました。  
オーブンで焼くことで、あんにも合うさっぱりとした味になると思います！

調理方法と調理時間	1. 鶏肉に①で下味をつける。	下味をなじませる：5分
	2. 卵と薄力粉を順につける。	衣をつける：5分
	3. 200℃のオーブンで約20分焼く。	焼き時間：20分
	4. パプリカとれんこん、フロッキーはレンジなどで軽く火を入れておく。	下茹で：5分
	5. 鍋に②を入れて沸騰させたら水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。	あん作り：5分
	6. 4の野菜と3の鶏肉を鍋に入れ、あんをからめる	仕上げ、盛り付け：5分
		計 45分

▼応募者情報

ご住所			
お名前	大下 文子	年齢	
電話番号			
Email			



メニュー名	野菜もたこゴロゴロ!! ベジタゲル たこロケ!!	
使用材料と必要な分量 (一人前)	じゃがいも	230g
	にんじん	60g
	たこ	60g
	グリーンピース	10g
	塩, こしょう	適量
	小麦粉	適量
	卵	25g
	パン粉	適量
	油	適量
	ソース, マヨネーズ	適量
	飾り	
	サニーレタス	20g
	ミニトマト	12g
きゅうり	4g	



料理の おすすめポイント やコツ  
 三原市の特産品であるタコを使いロケにしました。「タコ飯があるのに?」と思われると思いますが、せっかく、美味しい三原のタコと来てくださったお客様がいらっしゃるのでタコをしっかりと味付けてほしいと思いました。お肉を使っていないのでたこの菌ごたえやうま味がよく伝わると思います。野菜を使っているのは、野菜が苦手なお子様にも美味しく野菜を食べてほしいと思ったからです。人参はじゃがいもと一緒に細かく潰しているので食べやすいと思います。大人から子供まで楽しく食べて

調理方法と調理時間	① たこの下処理をする (内臓, 目, 骨, 口)	いただきます。
	ぬめりをとる、塩もみをして塩ゆでする。	ゆでたたこを入れ少し混ぜる。
	② たこは一口サイズに切っておく。	⑨ 2つに分けて形を整えるように丸める。
	③ じゃがいもは皮をおかずに、3等分に切り	⑩ 小麦粉, 卵, パン粉の順に衣をつける。
	電子レンジ (600w 10分程度) でやわらかく	⑪ 180℃の油でキツネ色になるまで揚げる。
	なるまで温める。その間に人参は皮をおき	
	一口サイズに切っておく。人参も同じように電子	⑫ 盛り付け
	レンジで (600w 6分) やわらかくなるまで温め	サニーレタス1枚とミニトマト1個, きゅうり (斜め薄切
	る。	り) 4枚
	④ グリーンピースはさやから実を取り出し、鍋に	
グリーンピースがひたすくらいの水を入れ場をわかす。		
塩とグリーンピースを加えて2分ほどゆで、火を止め		
て冷めるまで置いておく。		
⑤ 鍋に温めたじゃがいもと人参を入れすり潰す。		
⑥ 塩, こしょうで味付けをし、グリーンピースと	1時間 30分 程度	

▼応募者情報 総合技術高校 食デザイン科			
ご住所			
お名前	新井 麗美	年齢	
電話番号		携帯電話	
Email			



メニュー名	みかんたっぷり穴子天ぷら	
使用材料と必要な分量 (一人前)	穴子	1尾
	天ぷら粉	30g
	水	40ml
	ねぎ	1本
	<みかんソース>	
	みかん	1個
	オリーブオイル	6ml
	ハーブソルト	少々
	こしょう	少々
	にんにく	少々
レモン汁	少々	



料理の おすすめ ポイント やコツ	穴子のぬめりをしっかり取る。 みかんソースの4はすはやくかき混ぜる。
----------------------------	---------------------------------------

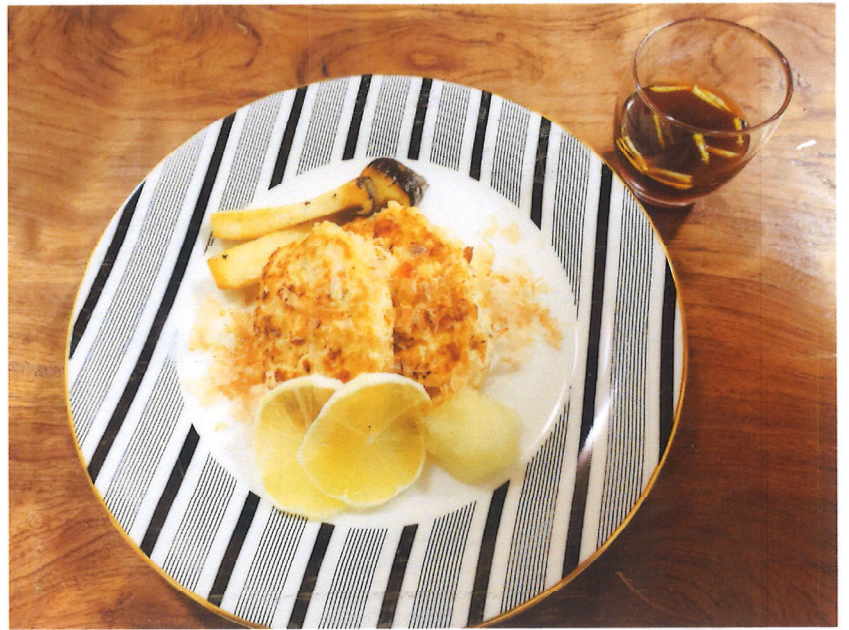
調理方法と調理時間	1. 下処理をした穴子を半分に切る。	合計の調理時間約30分	
	2. ボウルに天ぷら粉、水を加えて混ぜ合わせ、1をくぐらせる。		
	3. 180℃に熱した油に2を入れ、さっとあげる。		
	4. あげた穴子を皿に盛り、みかんソースと刻んだねぎをかける。		
	<みかんソース>		
	1. みかんの半分をミキサーに入れ、ジュースに、鍋で煮つめる。		
	2. 1を濾す。		
	3. みかんの半分の果肉を電子レンジで少し温めてほぐす。		
	4. ボウルに2とオリーブオイルを入れ混ぜる。		
	5. 4にハーブソルト、胡椒、にんにく、レモン汁3を入れ混ぜる。		

▼応募者情報 広島県立総合技術高等学校			
ご住所			
お名前	小林 瑞生	年齢	
電話番号		携帯電話	
Email			



メニュー名 レモンたっぷり!! 広島風豆腐ハンバーグ

使用材料と必要な分量 (一人前)	木綿豆腐 30g
	鶏ひき肉 15g
	レモン皮 少々
	レモン果実 少々
	にんじん 5g
	玉ねぎ 3g
	大根おろし 3g
	レモン(皮なし) 2枚
	エリンギ 10g
	ホンの酢(市販) 10g
	かつおぶし 少々
	油 3g
	バター 2g



料理のおすすめポイントやコツ  
ハンバーグのたね、盛り付けに広島の名物レモンを入れたことで

調理方法と調理時間

- ① にんじん、玉ねぎをみじん切りにする。
- ② レモンの皮をむき細切りにする
- ③ ボールに木を切った豆腐、鶏ひき肉、にんじん、玉ねぎ、レモン皮、果実を入れ、かりませる。
- ④ 半分に分けてお好みでいく。フライパンに油をひき、焼く。3分くらい焼いたら裏返してもう片面も焼く。5分くらい焼く。(弱火)
- ⑤ エリンギはバターで焼く
- ⑥ ホンの酢の中に入れて、レモンの皮を入れる
- ⑦ 盛りつける  
盛りつけたハンバーグの上にかつおぶしをのせる

▼ 応募者情報

ご住所			
お名前	嶋田 榮菜	年齢	
電話番号		携帯電話	
Email			



# 「タコ飯にあう日替わりランチの主菜」レシピコンテスト応募用紙

(神明)

メニュー名	三原食材のマリアージュ。地産地消を活かした鶏肉の包み焼き〜白味噌たこ山椒と常のわげぎも添えて〜		
使用材料と必要な分量 (一人前)	鶏もも肉(神明) 85g ごぼう(葉田) 約20g れんこん(大和) 約20g 里芋(小泉) 約25g 人参(地産地消) 約20g 生春巻の皮 1/2枚 鶏ミンチ 100g ①絹豆腐(5g) パン粉(5g) 砂糖(5g) 濃口(5cc) 酒(5cc) 卵(1/4) 米物 適量 わげぎ(5g) たこ(ボイルで大丈夫) 25g ②有馬山椒(粒) 3g 酒 20cc 白みり(6g) 砂糖(7g) 水(50cc)		
料理のおすすめポイントやコツ	たこ飯が主役なので、味付けはたこ飯と同じような調味料を使つて、定食全体の調和をたして、海山の幸・畜産などの三原食材を、出汁と余分なく使い、三原を1つのかまど詰めておくと和の品に仕上がります。根菜類は普通に包みで焼くよりも、一度生春巻の皮で包んで、まじりを付かせました。新、生春巻の皮は蒸すのとかりい食感になるので、それはお察しください。蒸した鶏もも肉は焼いて美味いので、揚げたてで、中火で早温なので、蒸すよりもお好みで、たれをからめるだけで、忙しいランチタイムでも素早く調理できると思います。揚げたてで、中火で早温なので、蒸すよりもお好みで、たれをからめるだけで、忙しいランチタイムでも素早く調理できると思います。たこ山椒は白味噌を加えることで、香りを残しつつ味はマイルドにするので、家族連れやお子様にもお召し上がりいただけるように仕上げました。たこの食感とわげぎの香りが鶏ミンチと合わせて、幅広い年代に好まれる三原の味になると思います。		
調理方法と調理時間	①里芋の皮を剥き、4割くらいカットし、水でさらした後、水・酒・砂糖・濃口・甘め炊く。(じか炊き) ②ごぼう・蓮根・人参を生春巻の皮(鶏もも肉)に合わせて長めにカットし、下茹でし水にさらす(マリアージュ) ③②の根菜類を、解凍汁・砂糖・酒・濃口で少し甘めに炊く ④鶏ミンチに上記の①を合わせ、フードプロセッサーにかける。野菜類の長さに合わせ棒状にし、表面を焼いておく。 ⑤鶏もも肉は、なるべく均等に切るようにする。観音開きにする。 ⑥生春巻の皮をぬるま湯で濡らし、④のミンチを置き、①の里芋と②の炊いた根菜を水気を取って並べる。(白みり・山椒) ①たこを小さめのジレ切りにする。生春巻の皮を要領で巻く。 ⑦(生春巻の皮1枚だと薄いので、2枚重ね、2層から巻く)		
調理時間 45分	⑦⑥を中心に、観音に包み鶏で巻いて包む。 ⑧⑦の巻いた鶏ミンチの下で、くまなく棒状に成型し、さきくの上から崩れおぼろに、アルミホイルで巻いて、キャッチのふたの両端をしまり、丸い棒状にする。 ⑨蒸器(電子レンジ対応)で、20分程度蒸し、冷ます。 ⑩根菜の煮汁をフタパンで煮詰めてたれを作る。 【煮汁が少い場合、出汁(5g) 濃口(5g) 酒(5g) 味醂(5g) 砂糖(120g)を合わせて煮詰めておく。】この際、野菜を炊くときも、水(100g)を加えておく。 ⑪煮詰めたたれは野菜の旨みに合わせて、少し甘めに調整して下さい。 ⑫⑨の冷たい鶏ミンチに米粉をまじり、180℃の油で2分くらい揚げる。フタパンで煮詰めたたれに入れ、からめる。カットする。(輪切)	⑪煮詰めたたれは野菜の旨みに合わせて、少し甘めに調整して下さい。 ⑫⑨の冷たい鶏ミンチに米粉をまじり、180℃の油で2分くらい揚げる。フタパンで煮詰めたたれに入れ、からめる。カットする。(輪切)	
▼応募者情報	③わげぎを色くらし、水にさらす。よく絞る。 ④鶏ミンチとたこ山椒とわげぎを盛りつける。		
ご住所			
お名前	亀本 恵祐 (味処 亀華庵)	年齢	
電話番号		携帯電話	
Email			