

第6回アイデア料理コンテスト (平成28年度)

アブンバ

福賀小6年 池埜 正登志

材 料 (4人分)

無角和牛(ミンチ)	150g
玉ねぎ	1/2コ
人参(中)	1本
ほうれん草	1束
もやし	1袋
米	3合
卵(卵黄)	4コ
卵(全卵)	3コ
にんにく	2片
ごま	適量
甜麺醤	大さじ1強
A { しょうゆ、みりん	大さじ1
×2 砂糖、酒	小さじ1
B { 砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ2
ごま油、塩	適量



使用した特産品・・・無角和牛、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、米
【工夫したこと・がんばったこと】
玉ねぎを切るとき、細かく切るようにすること
をがんばりました

作り方

- ① Aの調味液を2コ作る。
- ② 玉ねぎとにんにく1片をみじん切りにし、牛肉と炒め、Aの液を1つ分入れる。
- ③ 人参はスライスしてから短冊切りにして茹でる。ほうれん草ともやしも茹でて、ほうれん草は食べやすい長さに切る。
- ④ ③の茹でた野菜を塩、ごま油で味付けする。ほうれん草にはごまも入れる。
- ⑤ 全卵の卵で炒り卵を作る。
- ⑥ Aの調味液のもう1つに、Bの調味料を合わせ、にんにくのもう1片をすりおろして入れ、少し火にかける。
- ⑦ ご飯を盛り、野菜・炒り卵を盛って中央に卵黄をのせる。⑥の調味液をかけて完成。好みで豆板醤などをかけ、液に入れても良い。

第6回お店部門 最優秀作品

第6回アイデア料理コンテスト (平成28年度)

レンコ鯛のカレー風味あげ

阿武小5年 中村 麻理亜

材 料 (4人分)

かつおだし	200ml
かつおぶし	少々
料理酒	100ml と大さじ2
薄口醤油	50ml と小さじ1/2
オリーブオイル	小さじ1
たかのつめ	1本
にんにく	1片
レンコ鯛	4尾
塩こしょう	少々
カレー粉	大さじ1
小麦粉	大さじ2
油	適量
セロリ	1本
レモン	1コ
トマト	1コ
洋レタス	1株
ローズマリー	1ふし



使用した特産品・・・レンコ鯛

【工夫したこと・がんばったこと】

油で揚げるときに、レンコ鯛がかたくな
ないように、ふわっとさせるように工夫し
た。特性のソースを頑張って作った。

作り方

- ① フライパンにオリーブオイル小さじ1、たかのつめ1本輪切り、にんにく1片みじん切りを炒め、かつおだしを入れ、煮たてる。
- ② セロリ1本はすじを取り、薄切りにする。レモン1/4をいちょう切りにする
- ③ セロリの葉を3枚せん切りにして魚の上に天盛りにする。
- ④ ②を①の中に入れる。出来上がり。
- ⑤ レンコ鯛はウロコを落とし、3枚におろす。中の骨を毛抜きで抜く。おろした身の水分をタオルかペーパーでよくふきとる。身の側に塩こしょうをする。
- ⑥ カレー粉大さじ1に対し小麦粉大さじ2をよくまぜ、はけで魚の身の側へぬる。
- ⑦ ⑥を油であげる。④の中に⑦の魚をつける。
- ⑧ 皿にレンコ鯛をのせる。あしらいはレタスとトマト。④をレタスと一緒に皿に盛り付け、③を天盛りする。

第6回お店部門 優秀作品

第6回アイデア料理コンテスト (平成28年度)

おつまみにおすすめ!! 無角和牛の生春巻き

阿武中1年 中村 翔真

材 料 (4人分)

ライスペーパー	8枚
無角和牛(焼肉用)	100g
塩こしょう	少々
長いも	230g
細ねぎ	1/2束
みょうが	2コ
ポン酢	適量

使用した特産品・・・無角和牛
【工夫したこと・がんばったこと】
長いものシャキシャキ感やみょうがの風味が無角和牛と楽しめる。



作り方

- ① 長いもを1cmの短冊切りにして酢水(分量外)につける。
- ② みょうがをせん切りにして水につける。
- ③ 細ねぎはざく切りにしておく。(※①～③の長さは肉の長さにそろえる)
- ④ ライスペーパーは水で戻しておく。
- ⑤ 無角和牛に塩こしょう少々をし、フライパンで焼く。
- ⑥ 焼けたら1cm角の細切りにする。
- ⑦ ライスペーパーの真ん中に長いも・細ねぎをおき、その上に無角和牛2～3切れをおく。最後にみょうがを上のにのせて包む。
- ⑧ 半分に切ってポン酢で食べる。

第6回お店部門 優秀作品

第6回アイデア料理コンテスト (平成28年度)

ほうれん草のぎょうざのチーズあえ

阿武中1年 水津 哉汰

材 料 (4人分)

ほうれん草	1/2 束
ぎょうざの皮	8 枚
とろけるチーズ	5パック
ハム	2パック
牛ミンチ	適量
黄金の味	小さじ1

使用した特産品・・・ほうれん草
【工夫したこと・がんばったこと】
どうやって味付けをしようか工夫した。



作り方

- ① ほうれん草を約5分茹でて小さく切る。
- ② ボウルに①と牛ミンチ適量、黄金の味を入れて混ぜておく。
- ③ ぎょうざの皮に②を包んで中にチーズを少し入れ、牛ミンチではさんでおく。
- ④ ③をフライパンで焼いて2分蒸す。
- ⑤ そして3分焼く。
- ⑥ お皿に盛り付ける。

第6回アイデア料理コンテスト (平成28年度)

ツノがないけどおいしい牛飯

阿武中1年 石川 夏帆

材 料 (4人分)

米	3合
無角和牛こま切れ肉	120g
ほうれん草	40g
油揚げ	1枚(30g)
椎茸	3枚(約45g)
人参	100g
醤油	大さじ5
酒	大さじ3
砂糖	大さじ2
水	400cc
油	大さじ1



使用した特産品・・・人参 ほうれん草
無角和牛 米
【工夫したこと・がんばったこと】
子どもも大人も美味しく食べられるように
味付けの工夫をがんばりました。

作り方

- ① 米を洗って、ひたひたの水に浸しておく。
- ② 人参・椎茸は細切り、油揚げは角切りにする。
- ③ 鍋に油をひき、肉を入れる。色が変わったら、人参→椎茸→油揚げの順に入れ、油が回るまで炒める。
- ④ 水、醤油、砂糖、酒を入れ、5分ほど煮る。
- ⑤ 米が浸してあった水を捨て、鍋の汁を入れる。足りなければ水を足す。
- ⑥ 具を全部のせ、かき混ぜずに平らに炊飯する。炊飯している間にほうれん草をゆで、細かく刻む。
- ⑦ 炊けたら茶碗に盛り、ほうれん草を上には飾り完成！

第6回アイデア料理コンテスト (平成28年度)

厚あげピザ

阿武小6年 高橋 翼 阿武小2年 高橋 きらり

材 料 (4人分)

厚あげ	2丁
玉ねぎ(小)	1/2コ
ピーマン	1コ
パプリカ	1コ
ミニトマト	4コ
小麦粉	少々
ピザソース	50g
油	大さじ2
ピザ用チーズ	100g



使用した特産品・・・ほうれん草
ピーマン パプリカ
【工夫したこと・がんばったこと】
ヘルシーなピザを考えてみました。

作り方

- ① 厚あげを半分に切る。
- ② ピーマン、玉ねぎ、パプリカ、ミニトマトを薄く切る。
- ③ 厚あげに小麦粉をまぶし、熱したフライパンに油を入れ、厚あげを両面きつね色になるまで焼く(中火)。
- ④ 厚あげの上にピザソースをぬり、野菜をのせ、ふたをして蒸し焼きにする。野菜がしんなりしてきたらピザ用チーズをのせ、チーズが溶けるまでふたをして、2～3分蒸し焼きにする。
- ⑤ 皿に取り出す。

第6回アイデア料理コンテスト (平成28年度)

高野豆腐のカルボナーラピカタ

阿武小6年 高橋 翼 阿武小2年 高橋 きらり

材 料 (4人分)

高野豆腐	4 枚
ほうれん草	2 株
コンソメ顆粒	大さじ2
水	200cc
オリーブオイル	大さじ1
スライスチーズ	適量
A	小麦粉 大さじ2
	粉チーズ 大さじ2
	牛乳 大さじ2
	卵 2 コ
	ベーコン(みじん切り) 3 枚
	ブラックペッパー 少々
お好みでケチャップ	



使用した特産品・・・ほうれん草
【工夫したこと・がんばったこと】
なかなか高野豆腐を食べないので食べやすいようにしました。

作り方

- ① 高野豆腐を水で戻す。戻ったら水気をきる。
- ② ほうれん草を茹で、小さくきざむ。
- ③ 水 200 ccにコンソメ顆粒を入れ、鍋で溶けるまで加熱する。
- ④ バットに高野豆腐をならべて、コンソメ液を入れ、味を染みこませる。
- ⑤ 軽くしぼって高野豆腐を斜め半分に切り、間に切り目を入れ、ほうれん草とチーズをはさむ。
- ⑥ A の材料をボウルに入れ混ぜ、高野豆腐にからめる。
- ⑦ フライパンにオリーブオイルを入れ、高野豆腐を入れる。残った卵液を上から流し入れ、蓋をして弱めの中火で3分ぐらい焼く。焼き色が付いたらひっくり返して中火で2分ぐらい焼く。

第6回アイデア料理コンテスト (平成28年度)

にんじんとキウイのもちもちパンケーキ

阿武小5年 石川 朋佳

材 料 (4人分)

ホットケーキミックス	400g
豆腐(絹ごし)	300g
卵	2コ
豆乳	220cc
にんじんジャム	大さじ3
油	少々
にんじんジャム	大さじ2
水	少々
キウイジャム	大さじ2
水	少々
キウイ(緑)	1コ



使用した特産品・・・キウイ にんじん
【工夫したこと・がんばったこと】
パンケーキを焼いている時にジャムソースを作った

作り方

- ① ボウルに豆腐を入れて泡立て器でなめらかにする(水切りはしない)。
- ② ①のボウルにホットケーキミックス、卵、豆乳を入れて混ぜ合わせる。
- ③ ②の生地の 1/3 をとりわけ、1/3 の方ににんじんジャムを大さじ3入れる。
- ④ 小さめのフライパンに油を熱して、大きめのスプーンで 2/3 の方の生地を 1/8 ずつに分けて、フライパンに生地を 3 つか 2 つ入れる。
- ⑤ 極小の弱火でふたをして 4 分、いったん火を止めてひっくり返して 2 分半焼く。
- ⑥ 焼いた後は、ふつう生地→にんじん生地→ふつう生地の順番でかさね、輪切りにしたキウイをハートの型でぬいてパンケーキの上にのせる。
- ⑦ キウイジャムは大さじ2に水を少々入れて混ぜる。にんじんジャムは大さじ2に水を少々入れて混ぜる。それを皿にのせて、パンケーキの横にのせて完成。

第6回アイデア料理コンテスト (平成28年度)

T (たまご)・H (ほうれん草)・K (かけ)・G (ごはん)

福賀小5年 蟹谷 風稀

材 料 (4人分)

ほうれん草	1 束
卵	3コ
油	少々
しょうゆ	小さじ2
かつお節	少々

使用した特産品・・・ほうれん草
【工夫したこと・がんばったこと】
卵をまるめること。



作り方

- ① はじめに卵3コを割って、かきまぜて、フライパンに入れて（油は最初にのばしておく）固まるまで待ち、固まったらお皿にのせて丸める。
- ② ①をごはんの上にのせる。
- ③ なべにお湯を沸かしてほうれん草を入れ、茹でてあくが抜けたらお皿に出して、包丁で切ってごはんの上にのせる。
- ④ 最後にしょうゆとかつお節をかけたら完成。

第6回アイデア料理コンテスト (平成28年度)

ふわふわ梨ゼリー

福賀小5年 黒川 優斗

材 料 (4人分)

梨	1コ
水	大さじ8
粉ゼラチン	20g
サイダー	800ml

使用した特産品・・・梨
【工夫したこと・がんばったこと】
サイダーを泡立てて上の方をふわ
ふわにしたこと。



作り方

- ① ゼラチンをとくす。
- ② なしの皮をむき、しんを取り、8等分する。そして4個だけサイコロに切り、のこりを半分にする。
- ③ ボウルにサイダーを入れる。そしてこのボウルより大きいボウルに氷水を入れ、その中にサイダーのボウルをつける。
- ④ サイダーの入ったボウルの中にとかしたゼラチンを入れる。
- ⑤ 泡立て器でゼラチン入りのサイダーを泡立てる。
- ⑥ 白く泡立ったら玉じゃくしで梨を入れたグラスに注ぎ入れる。そして冷蔵庫で冷やし固める。

第6回アイデア料理コンテスト (平成28年度)

ほうれん草の玉子焼き

福賀小5年 常永 侑杜

材 料 (4人分)

玉子	4コ
ほうれん草	1本
さとう	小さじ1
塩	小さじ1/2
味の素	小さじ1/2
油	少々

使用した特産品・・・ほうれん草
【工夫したこと・がんばったこと】
ほうれん草がシャキシャキするように大きく切ること



作り方

- ① ほうれん草1株をきざむ。
- ② 玉子を4コ割り、少しかきまぜる。
- ③ 次にほうれん草のきざんだものと玉子を合わせて混ぜる。
- ④ フライパンに油をひいて中火で焼く。
- ⑤ 最後に盛り付ける。

第6回アイデア料理コンテスト (平成28年度)

ほうれん草のババロア

福賀小6年 小野 裕咲

材 料 (4人分)

ほうれん草	1束 (120g)
野菜100%ジュース	300cc
粉ゼラチン	7g
水 (ゼラチンふやかし用)	大さじ3
A { 砂糖	大さじ4
生クリーム	80cc
レモン汁	少々
B { 生クリーム	50cc
砂糖	大さじ1



使用した特産品・・・ほうれん草
【工夫したこと・がんばったこと】
水を野菜ジュースにしたこと。ほうれん草なのにあまくておいしくしたこと。

作り方

- ① ほうれん草をゆで、ミキサーにかけペースト状にする。
- ② 粉ゼラチンに水大さじ3を混ぜてふやかしておく。
- ③ なべに A を入れて混ぜ、さらに野菜ジュース、ほうれん草のペースト、ゼラチンを入れて火にかけ、ゼラチンがとけたら火をとめる。
- ④ グラスにとり分けて冷蔵庫で40分ぐらい冷やし固める。
- ⑤ 冷やしている間に B を混ぜ合わせる。
- ⑥ 固まったババロアに B をかける。

第6回アイデア料理コンテスト (平成28年度)

福賀ほうれん草の肉まきおにぎり

福賀小6 白松 和之

材 料 (4人分)

ご飯 適量

【ナムル】

ほうれん草 1/2 束

中華スープの素 小さじ 1/2

ごま油 大さじ 1・1/2

塩 小さじ 1/3~2/3

水 小さじ 2

すりごま 大さじ 3

【肉まきおにぎり】

豚肉薄切り 300g

しょうゆ 20cc

酒 30cc

みりん 20cc



使用した特産品・・・ほうれん草 米
【工夫したこと・がんばったこと】
焦げないようにフライパンの上で転がしたこと。

作り方

- ① まずナムルを作る。そしてそのナムルを細かくきざみ、ご飯と混ぜ合わせる。
- ② 次にお肉を2枚横に並べ、巻いていく。
- ③ 巻いたらフライパンで黄金色になるまで焼く。
- ④ 最後にタレを加え、ころころとまわしながら全体の色が濃いめの茶色になるまで焼くと出来上がり。

第6回アイデア料理コンテスト (平成28年度)

キムチメンチカツ

阿武中1年 大島 颯介

材 料 (4人分)

豚ひき肉	400g
白菜キムチ	100g
たまねぎ	100g
なす	100g
とろけるチーズ	80g
塩コショウ	少々
小麦粉	適量
卵	1コ
パン粉	適量
油	適量
付け合わせ	キャベツ、トマトなど適量



使用した特産品・・・なす たまねぎ
【工夫したこと・がんばったこと】
野菜をみじん切りにしたところ。

作り方

- ① キムチ、たまねぎ、なすをみじん切りにする。
- ② ボウルにひき肉など材料すべてと塩コショウ少々を入れてよく混ぜる。
- ③ 4等分にして形をととのえ、小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつける。
- ④ 揚げ油で中に火がとおるまでゆっくりあげる。
- ⑤ 付け合わせの野菜と一緒に盛りつける。

第6回アイデア料理コンテスト (平成28年度)

むつみぶたのふわふわソフトメンチカツ！

阿武中1年 小野 絢

材 料（4人分）

にんじん	1/2 本
ピーマン	1 コ
むつみ豚（ミンチ）	2パック
ささなみ豆腐	1/2 丁
玉ねぎ（小）	1 コ
調味料	適量
小麦粉	適量
パン粉	適量
油	適量



【手作りソース】

ウスターソース	} 適量
とんかつソース	
ケチャップ・料理酒・砂糖	

使用した特産品・・・にんじん ピーマン 玉ねぎ

【工夫したこと・がんばったこと】できるだけ山口県産、阿武町産のものを使用しふわふわの食感になるよう豆腐をすりばちですり、お年寄りでも食べやすいように、ただのフライではなく、調味料につけることでソフトにした。

作り方

- ① 玉ねぎ、にんじん、ピーマンをみじん切りにし、炒める。
- ② 水切りをしたささなみ豆腐（絹）をすり鉢でクリーム状になるまでする。
- ③ むつみ豚のミンチ肉と炒めた野菜とささなみ豆腐を混ぜる。調味料（塩コショウ・マヨネーズ・ウスターソース・お好みソースなど）をお好みで加える。
- ④ よく混ぜたら丸めて小麦粉・パン粉につけて180℃の油で揚げる。
- ⑤ 手作りソースの材料を鍋に入れ、いったん火を通し、その中にメンチカツをつけて出来上がり。

第6回アイデア料理コンテスト (平成28年度)

お米コロッケ

阿武中1年 小野 桃楽

材 料 (4人分)

ご飯	400 g
牛乳	400 g
玉ねぎ	200 g
油	大さじ 1/2
チーズ	200 g
塩コショウ	少々
小麦粉	適量
卵	2コ
パン粉	適量
揚げ油	適量
付け合わせ	
レタス、ミニトマト、りんご	



使用した特産品・・・玉ねぎ 米
【工夫したこと・がんばったこと】
玉ねぎを切るときに目にしみたけど、がんばって切れたので良かったです。

作り方

- ① 玉ねぎをみじん切りにする。
- ② フライパンに油大さじ 1/2 を入れ、玉ねぎが透き通るまで炒める。
- ③ 鍋にご飯と牛乳を入れ、焦がさないようにかき混ぜながら加熱する。
- ④ ③がねっとりしてきたら②の玉ねぎを加え、塩コショウで味付けする。
- ⑤ ④に粘りが出てきて固まりやすくなったら、バットに広げて冷ます。
- ⑥ ⑤を8等分して中に小さく切ったチーズを入れて、俵型にまとめる。
- ⑦ ⑥に小麦粉、水で薄めた卵、パン粉をまぶしつけ崩れないようにぎゅっと握る。
- ⑧ 中温の油でカリッときつね色になるまで揚げる。

第6回アイデア料理コンテスト (平成28年度)

おから入り無角和牛ハンバーグと カラフル野菜のドレッシング添え

阿武中1年 小池 龍希

材 料 (4人分)

ひき肉	200 g	
豆腐	1/2 丁	
おから	30 g	
玉ねぎ	1/2 コ	
パン粉	20 g	
牛乳	100ml	
卵	1 コ	
油	適量	
長なす	1/2 本	
きゅうり	2 本	
トマト	1 コ	
A {	オリーブオイル	適量
	リンゴ酢	適量
	塩こしょう	少々
	しょうゆ	適量



使用した特産品・・・豆腐 おから
【工夫したこと・がんばったこと】
旬の野菜を多く摂れるように工夫した。細かく野菜を刻んだ。

付け合わせの野菜：レタス、キャベツ、
貝割れ、ミニトマトなど

作り方

- ① なす、トマト、きゅうりをみじん切りにし、少量の塩でもみこみ、A に漬け込む。
- ② みじん切りの玉ねぎを炒める。ひき肉、卵、パン粉、牛乳、炒めた玉ねぎと塩こしょう少々を混ぜる。
- ③ ハンバーグの形をととのえる。
- ④ フライパンに油をひき、ハンバーグを入れてふたをして、弱火で4～5分焼く。裏返して3～4分焼く。
- ⑤ レタス、キャベツ、貝割れを氷水で洗い、出来上がったハンバーグの横に飾る。
- ⑥ 食べる前にハンバーグとサラダにドレッシングをかけて食べる。

第6回アイデア料理コンテスト (平成28年度)

ごろごろナスのトロピカルカレー

阿武中1年 高井 風太郎

材 料 (4人分)

梨	大1コ
ゆずまたはレモン汁	大さじ2
はちみつ	大さじ2
しょうがのすりおろし	小さじ1~2
玉ねぎ	1コ
カレールウ(粉)	90g
なす	300g
豚肉	300g
ケチャップ	適量
クミン	
豆板醤	
ウスターソース	
タバスコ	
オリーブオイル	
水	500cc
米	4合



使用した特産品・・・梨 玉ねぎ 米
【工夫したこと・がんばったこと】
秋の旬のくだものを使ったこと。
(阿武町産の梨がとても甘いので
隠し味にした)

作り方

- ① ごはんを4合炊く。
- ② 梨ペーストを作る。
- ③ 玉ねぎをすりおろして炒める。
- ④ なすと豚肉を炒める。(豚肉は冷凍したもの細かくきざんでおく)
- ⑤ ④に水を入れる。
- ⑥ 火にかける。(③と②を入れる)
- ⑦ カレーのルウを入れる。(粉末のカレールウを使う)
- ⑧ 適宜スパイスを入れて味をととのえる。

第6回アイデア料理コンテスト (平成28年度)

里芋の甘酢あんかけ

阿武中1年 田中 聖真

材 料 (4人分)

里芋	400g
鶏肉(もも肉)	300g
玉ねぎ	1/2コ
おくら	8本
にんじん	1/3本
酒、塩	少々
水	200cc
中華だし	3g
A { 酢	大さじ4
さとう	大さじ4
しょう油	大さじ4
片栗粉	適量
油	適量



使用した特産品・・・玉ねぎ おくら
にんじん
【工夫したこと・がんばったこと】
味がからむように里芋に少し片栗粉を
つけたこと。

作り方

- ① 里芋は皮をむき、一口大の大きさに切る。
- ② 鶏肉を一口大に切り、酒、塩を少量ふりかける。
- ③ ①と②に片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- ④ 玉ねぎをスライスし、にんじんも3cm位の短冊切りにする。
- ⑤ 鍋に水、中華スープの素を入れて煮たて、④を入れる。煮えてきたら A とスライスしたおくらを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 皿に揚げた里芋と鶏肉をのせ、⑤をかける。

第6回アイデア料理コンテスト (平成28年度)

ほうれん草の焼き春巻

阿武中1年 廣石 澤香

材 料 (4人分)

春巻きの皮	4 枚
ほうれん草	4 束
卵	4 コ
塩こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1
チーズ	4 枚
ベーコン	62 g
油	小さじ1



使用した特産品・・・ほうれん草
【工夫したこと・がんばったこと】
焼いているときにチーズが出ないようにすること。

作り方

- ① お湯をわかしほうれん草をさっと茹でる。
- ② 根をそろえて切り落とし、2センチの長さに切り、切ったほうれん草を4つに分けておく。
- ③ 卵4コをわり、塩こしょうとしょうゆで味付けをする。
- ④ 卵焼き用のフライパンに卵を流し、半分下にほうれん草を置き、卵と半分になおし焼く。(これを2回する)
- ⑤ 春巻きの皮の上に④をのせ、チーズとベーコンをのせ、つつむ。
- ⑥ ⑤をフライパンで焼いたら完成。

第6回アイデア料理コンテスト (平成28年度)

ほうれん草のバクダン焼き

阿武中1年 藤原 千朋

材 料 (4人分)

ほうれん草	400g
ベーコン	200g
ホワイトソース	大さじ2
塩こしょう	少々
オリーブオイル	適量



使用した特産品・・・ほうれん草
【工夫したこと・がんばったこと】
お母さんと協力して作ることができて良かったです。

作り方

- ① まずほうれん草を洗って、ゆがく。
- ② 次におわんにサランラップとベーコンをひいて中にほうれん草とホワイトソースを入れて丸く包む。
- ③ 包んだまま冷蔵庫の中に入れて30分冷やす。
- ④ フライパンを熱してオリーブオイルを入れて軽くこげめをつけて焼く。

第6回アイデア料理コンテスト (平成28年度)

ゴーヤカマスドーナツ

阿武中1年 増田 喜伽

材 料 (4人分)

ゴーヤ (小)	3 本
レンコン	5~6cm
カマス	3匹
塩コショウ	少々
小麦粉	適量
油	適量



使用した特産品・・・カマス ゴーヤ レンコン
【工夫したこと・がんばったこと】

作り方

- ① ゴーヤの中心部分の近くのみを輪切りにする。(約 1.5 cm程度)
- ② そしてカマスを3枚におろして、レンコンをする。
- ③ ②をフードプロセッサーに入れ、途中、塩コショウを入れる。
- ④ ③を①に詰めて小麦粉を全体的にかける。
- ⑤ ④を揚げる。

第6回アイデア料理コンテスト (平成28年度)

阿武町つめこみミートソース

阿武中1年 三浦 愛貴

材 料 (4人分)

合いびきミンチ	適量
玉ねぎ(中)	2コ
ピーマン	2コ
にんじん	1/2本
にんにく	2かけ
油	適量
塩こしょう	} 少々
コンソメ	
トマト(中)	2コ
ケチャップ	適量
ソース	少々
オイスターソース	少々
砂糖	適量
(パセリ	適量)
パスタ	適量



使用した特産品・・・玉ねぎ
ピーマン
にんじん

作り方

- ① ニンニクとすべての野菜をみじん切りにする。
- ② なべに油をひき、にんにくを入れる。
- ③ 香りが出てきたらミンチを入れ炒める。
- ④ すべての野菜を入れ炒める。
- ⑤ 塩こしょう、コンソメを入れてさらに炒める。
- ⑥ すべての野菜に火が通ったら、トマト、ケチャップを入れ、しばらく煮込む。
- ⑦ 途中、ソース、オイスターソース、砂糖を入れて味をととのえる。
- ⑧ さらにとろみが出るまで煮込んでから、パスタを茹でて上からかける。

第6回アイデア料理コンテスト (平成28年度)

イカコロッケ

阿武中3年 田中 汰知

材 料（4人分）

イカ（小さめ）	8 杯
ジャガイモ	2 コ
枝豆（冷凍）	50 g
パン粉	適量
卵	2 コ
小麦粉	適量
塩コショウ	少々
油	適量
つけあわせ野菜	
キャベツ	
トマト	



使用した特産品・・・じゃがいも
トマト
キャベツ

作り方

- ① イカは足とワタをとり、胴は軟骨を取り、皮をむく。足は目を取りきざむ。きざんだ足はフライパンに油をひき、炒める。
- ② ジャガイモは皮をむき、一口大に切り、ゆでる。火が通ったら水をきりつぶしておく。
- ③ 枝豆を解凍し、②に入れ炒めたイカ足も加え、塩コショウで味をととのえる。
- ④ イカの胴に③をつめ、つま楊枝でとめる。小麦粉、溶き卵、パン粉をつけ油で揚げる。
- ⑤ 付け合わせの野菜を準備し、皿に盛り付ける。



第6回 アイデア料理コンテスト

お店部門

- ★ アブンバ----- 福賀小 6 年 池埜正登志
- ☆ レンコ鯛のカレー風味あげ----- 阿武小 5 年 中村麻理亜
- ☆ おつまみにおすすめ!!無角和牛の生春巻き - 阿武中 1 年 中村 翔真
- ☆ ほうれん草のぎょうざのチーズあえ ---- 阿武中 1 年 水津 哉汰

学校給食部門

- ★ ツノがないけどおいしい牛飯----- 阿武中 1 年 石川 夏帆
- ☆ 厚あげピザ----- 阿武小 6 年 高橋 翼 2 年 高橋 きらり

- 高野どうふのカルボナーラピカタ ----- 阿武小 6 年 高橋翼 2 年 高橋きらり
- にんじんとキウイのもちもちパンケーキ 阿武小 5 年 石川 朋佳
- T(たまご)・H(ほうれん草)・K(かけ)・G(ごはん) 福賀小 5 年 蟹谷 風稀
- ふわふわ梨ゼリー ----- 福賀小 5 年 黒川 優斗
- ほうれん草の玉子焼き ----- 福賀小 5 年 常永 侑杜
- ほうれん草のババロア ----- 福賀小 6 年 小野 裕咲
- 福賀ほうれん草の肉まきおにぎり ----- 福賀小 6 年 白松 和之
- キムチメンチカツ ----- 阿武中 1 年 大島 颯介
- むつみぶたのふわふわソフトメンチカツ - 阿武中 1 年 小野 絢
- お米コロッケ ----- 阿武中 1 年 小野 桃楽
- おから入り無角和牛ハンバーグと
カラフル野菜のドレッシング添え --- 阿武中 1 年 小池 龍希
- ごろごろナスのトロピカルカレー ----- 阿武中 1 年 高井風太郎
- 里芋の甘酢あんかけ ----- 阿武中 1 年 田中 聖真
- ほうれん草の焼き春巻 ----- 阿武中 1 年 廣石 滯香
- ホウレン草のバクダン焼き ----- 阿武中 1 年 藤原 千朋
- ゴーヤカマスドーナッツ ----- 阿武中 1 年 増田 喜伽
- 阿武町つめこみミートソース ----- 阿武中 1 年 三浦 愛貴
- イカコロッケ ----- 阿武中 3 年 田中 汰知

