

## さんがらタコライス風

2009 料理コンテスト



### 材料（4人前）

ご飯 : 4 膳分  
《具》  
アジ : 4 尾  
ブロッコリー : 1 房  
ミニトマト : 8 個  
セロリ : 30 g  
ひじき : 10 g  
ニンジン : 50 g  
玉ネギ : 中1個  
ショウガ : 1 かけ  
ニンニク : 1 かけ

カッターチーズ : 適量

### 《調味料》

トマトピューレ : 大さじ2  
香草(バジル・オレガノ) : 適量  
味噌 : 大1  
コンソメの素 : 1/2 個

### 《お好みで》

タバスコ : 適量

### 作り方

- 《下準備》
    - アジ…三枚におろし、細かくたたく
    - ブロッコリー…塩茹で
    - ミニトマト…半分に切る
    - ★セロリ…薄切りとみじん切り
    - ひじき…水で戻す
    - ニンジン…千切り※ひじき・ニンジンを甘辛く煮る
  - ★玉ネギ…みじん切り
  - ★ショウガ…みじん切り
  - ★ニンニク…みじん切り
- フライパンで★(みじん切りにした野菜)とアジを炒め、トマトピューレ、香草、味噌、コンソメの素、水を適量入れ、水気がなくなるまで煮る。
  - 炊いたご飯に1で甘辛く煮たひじきとニンジンを混ぜる。
  - 皿にご飯を盛り、薄切りセロリ、トマト、塩ゆでブロッコリーを飾り、2を盛り付ける。カッターチーズとアジの中骨の素揚げを添えて出来上がり。

### 《カッターチーズ》

45°Cに温めた牛乳(1リットル)にレモン汁(70ml)と塩(小さじ1)を入れ、ゆっくりかき混ぜ布巾でこす。



### コメント

南房総の郷土料理さんが焼きを今風に食べやすいようにアレンジしました。

## ひじきとなの花のミートローフ

2009 料理コンテスト



### 材料（4人前）

《ミートローフ》  
合いびき肉 : 300 g  
玉ネギ : 1 個  
ゆで卵 : 4 個  
ナバナ : 適量  
ニンジン : 適量  
★生パン粉 : 大さじ4  
★塩 : 小さじ1/2  
★こしょう : 少々  
★しょう油 : 小1

### 《ソース》

トマトケチャップ : 1/4 カップ  
ウスターソース : 大さじ2  
粒マスタード : 小さじ1

### 作り方

- 《下準備》
  - 玉ネギ…みじん切り
  - ナバナ・ニンジン…食べやすい大きさに切る
- 《ミートローフ》
  - ひき肉に玉ネギと★を入れ、手でよく練る。
  - ラップの上に、1を1~2cmに伸ばし、卵、ナバナ、ニンジンを並べ、のり巻きのように巻く。(端を指で押し込むようにして形を整える)
  - 2を電子レンジ強6分で加熱して切り分ける。
- 《ソース》

材料を全て混ぜ合わせる。
- ミートローフにソースをかけて出来上がり。



### コメント

白浜産の美味しいひじきと家で作っている菜の花を使い、南房総のお花畑を表現しました。

## さやいんげんとアジのサラダ

2009 料理コンテスト



優秀賞



### 作り方

- 1.《下準備》
  - 卵…茹で卵にし、白身と黄身に分ける
  - アジの干物…焼いた身を細長く割く
  - サヤインゲン…半分位の長さに切り、茹でる。
- 2.茹でたインゲンに塩・こしょうで下味をつける。
- 3.皿に卵の白身を盛り、上にインゲン、アジの身を盛り付ける。
- 4.ドレッシングをかけ、トマト、卵の黄味で色取りよく盛り付けて出来上がり。

### 材料（4人前）

アジ：干物（大）1枚  
サヤインゲン：適量  
卵：2個  
プチトマト：8個

塩・こしょう：少々  
フレンチドレッシング：適量



### コメント

自分の家が農家なので、さやいんげんと岩井特産のアジの開きを使いました。簡単に作れ栄養満点です。

## 菜の花キッシュ

2009 料理コンテスト



優秀賞



### 作り方

- 1.《パイ生地》  
1.粉の上に冷蔵庫でよく冷やしたバターを置き、カードで粉とバターを切り混ぜながらそばろ状にする。  
2.真ん中にくぼみを作り、水と塩を入れる。3.カードを使い、混ぜながらひとまとめにし、ラップで包んで冷蔵庫で30分寝かせる。

※オーブンを180℃に予熱する。

### 2.《フィリング》

ニンニクをみじん切りにし、オリーブオイルで炒める。香りが立ったら食べやすい大きさに切ったナバナ、ジャガイモ、玉ネギ、ミニトマト、パセリを入れて炒め、塩・こしょうで味付けする。

### 3.《卵液》

といた卵に牛乳を入れ、卵白を切るように混ぜ合わせる。

### 4.《焼きあげ》

※生地は冷蔵庫から出すと、すぐにダレるので素早く作業する。

1.台に打ち粉をして、寝かせておいた生地をめん棒で伸ばす。（型よりも一回り大きくなるまで伸ばす）

2.伸ばした生地をタルト型に敷き込む。

3.生地を敷いた型にフィリングと、細かく切ったプロセスチーズを散らし、卵液を注ぐ。切れ目を入れたウィンナーを並べ、上からマヨネーズをかけ、オーブンで40分焼く。

### 材料（4人前）

《パイ生地》  
薄力粉：100g  
無塩バター：90g  
水：30cc  
塩：ひとつまみ  
打ち粉（薄力粉）：適量

《フィリング》  
ナバナ：60g  
ジャガイモ：1/2個  
玉ネギ：1/2個  
ミニトマト：5個  
ニンニク：1片

《卵液》  
卵：（L玉）1個  
牛乳：200cc

プロセスチーズ：30g  
ウィンナー：6本  
マヨネーズ・オリーブオイル：適量  
パセリ：適量  
塩・こしょう：適量



### コメント

南房総市産の牛乳と菜の花をたっぷり使ったボリュームたっさんのキッシュです。子どもと一緒に作れます。

## スズキの竜田あげ野菜あんかけ

2009 料理コンテスト



優秀賞



### 材料（6人前）

スズキ： 600g  
ナバナ： 50g  
ニンジン： 70g  
玉ネギ： 1/2個  
白菜： 250g  
カボチャ： 60g  
モヤシ： 100g  
シイタケ： 3個  
水： 2カップ  
中華だし： 小さじ2  
塩・こしょう： 適量  
油： 大さじ1  
ゴマ油： 適量  
片栗粉： 適量

### 作り方

- 1.《下準備》
  - スズキ…1口大に切って、下味（材料外：酒、しょう油、ショウガ）をつける。水気を切り、片栗粉をまぶして揚げる
  - 野菜…食べやすい大きさに切る（ナバナは下茹でし、カボチャは素揚げする）
- 2.《野菜のあんかけ》
  - 1.中華鍋に油をひいて、火が通りにくい野菜から炒める。水、中華だしを入れ、塩・こしょうで味を整え、最後にゴマ油をたらして風味をつける。
  - 2.水溶き片栗粉を作り、1に入れてとろみをつける。
- 3.竜田揚げの上に野菜のあんをかけ、カボチャの素揚げを添えて出来上がり。



### コメント

野菜嫌いを克服したくて、苦手な野菜と大好きな竜田揚げを合体させました。

## だんらんくじら

2009 料理コンテスト



審査員特別賞



### 作り方

- 1.《キムチの調味料》を合わせて、一晚寝かせる。
  - ニンニク、ショウガ、リンゴ…すりおろす
  - 重湯…もち米（25g）を煮たものを使用
  - 煮出汁…煮干し（50g）で出汁をとる
  - ネギ…5cmの千切り
  - ニラ…5cm幅に切る
- 2.鯨の肉を適当な厚さに切り、1のキムチの調味料に約40分間漬ける。
- 3.2の鯨に1を挟んで2つ折りにし、外側にも1をつける。
- 4.3に衣（小麦粉、溶き卵、パン粉）をつけて温めた油で揚げる。火がとおりと、浮いてきたら油を切って皿に盛る。塩茹でしたブロッコリーなどを添えて出来上がり。

### 材料（2人前）

鯨： 150g  
《キムチの調味料》  
ニンニク： 3かけ  
唐辛子：（キムチ用）1/4カップ  
リンゴ： 1/8個  
重湯： 30g、（もち米25g）  
煮出汁： 40ml、（煮干し50g）  
ネギ： 1/3本  
ニラ： 1/5束  
ショウガ： 40g  
しょう油： 大さじ1  
砂糖： 大さじ1



### コメント

キムチの味とクジラがよくマッチしています。あまり辛みは感じずキムチの香りが食欲を誘います。

# だんらんくじらパーティー

2009 料理コンテスト



審査員特別賞



## 作り方

- 1.《下準備》
  - ニンニク、ショウガ、玉ネギ…すりおろす
  - 鯨…適当な厚さに切って開く
2. A・Bの調味料をそれぞれバットに入れ、混ぜ合わせる。
3. A・Bそれぞれに鯨を約40分間漬ける。
4. 3に衣（小麦粉、溶き卵、パン粉）をつけて油で揚げる。

## 材料（2人前）

鯨： 150g

<A>

ショウガ： 大さじ1  
ニンニク： 大さじ1  
しょう油： 大さじ4  
砂糖： 大さじ4  
ゴマ油： 小さじ2

<B>

玉ネギ： 1/2個  
ショウガ： 小さじ1  
ニンニク： 小さじ1  
砂糖： 大さじ4



## コメント

南房総和田町の特産品つち鯨を使い、鯨が苦手な人もおいしく食べられるように工夫しました。

# セロリチャンプルー

2009 料理コンテスト



審査員特別賞



## 作り方

- 1.《下準備》
  - ニンジン…短冊切り
  - 長ネギ…は斜め小口切り
  - セロリ…茎を斜め切り、葉をぶつ切り
  - キャベツ…ざく切り
  - お麩…水でもどして絞っておく
  - 豆腐…水切りをする
2. フライパンを熱して油をひき、豚肉を炒める。豚に火がとおったら、ニンジン、セロリの茎、キャベツを炒め、塩・こしょう、しょう油で味付けをする。
3. 2にモヤシ、お麩、セロリの葉、豆腐、長ネギを入れて炒める。
4. 溶き卵を3に回しかけて火を止める。予熱で卵に火を通して出来上がり。

## 材料（4人前）

豚こま切れ肉： 200g  
ニンジン： 半分  
ネギ： 1本  
セロリ： 2本  
キャベツ（白菜などの野菜でもOK!）： 適量  
モヤシ： 半袋  
豆腐： 半丁  
お麩（お好みで）  
卵： 2個  
  
油： 適量  
塩・こしょう： 少々  
しょう油： 適量



## コメント

自分の家がセロリ農家なのに生のセロリが苦手です。調理することで、葉っぱまでおいしく食べられます。

## お魚ハンバーグ

2009 料理コンテスト



審査員特別賞



### 作り方

- 1.《下準備》
  - 野菜（ショウガ・ニンジン・長ネギ・ニンニク）…みじん切り
  - サバ…3枚におろして身をよく叩き、すり鉢ですってミンチにする
- 2.《ハンバーグ》
  - 1.サバミンチに卵、味噌を加えてする。馴染んだら野菜を入れて、ヘラでよく混ぜ、好みの形に整える。
  - 2.フライパンをよく熱し、1を弱火で焼く。上側が白くなってきたらひっくり返して反対側も焼く。
  - 3.ハンバーグをレタスの上に盛り付け、ミカンとトマトを飾り切りにし、パセリと一緒に添えて完成。写真はリンゴを使用しました。



### コメント

味噌でしっかりと味付けをして、魚が苦手な子どもでもおいしく食べられるように工夫しました。

### 材料（3人前）

サバ：1尾  
ショウガ：1かけ  
ニンジン：40g  
ネギ：40g  
ニンニク：1かけ  
味噌：50g  
サラダ油：大さじ1  
卵：1個

#### 《飾り》

ミカン：1個（他の果物でもよい）  
トマト：1個  
パセリ：適量  
レタス：2枚

## ナバナとハバのりのパスタ

2009 料理コンテスト



審査員特別賞



### 作り方

- 1.《下準備》
  - ナバナ…塩茹でし、一口サイズに切る
  - はば海苔…フライパンや網で軽く炙り、色が緑に変わったらビニール袋などに入れ、上から揉んで小さくする
- 2.パスタを塩茹でし、その間に明太子をほぐす。パスタが茹で上がったなら、ザルにあげて水気を切り、鍋に戻す。
- 3.2にバターを入れて軽くあえたら、はば海苔と明太子を入れて絡ませるように混ぜる。器に盛り付け、ナバナを飾って出来上がり。

### 材料（4人前）

乾燥パスタ：4人前  
ナバナ：8本  
はば海苔：1枚  
明太子：1腹  
バター：20g  
お湯：4L  
塩：小さじ4



### コメント

近所には海があるのでハバのりと、おじいちゃんとおばあちゃんが大切に育てている菜花を使用しました。

