

入賞 料理レシピ

| | | | | | |
|---|---|-----|---|-----|-------|
| 学校名 | 賀茂川中学校 | 学 年 | 3 年 | 名 前 | 石盛 泰聖 |
| 料 理 名 | 牛すじ ママレード煮 | | | | |
| 竹原市で作られた 食 べ 物 の 名 前 | 峠下牛 アヲハタ 55 オレンジママレード | | | | |
| アピールポイント | 峠下牛の牛すじとアヲハタ 55 オレンジママレードを使い、竹原の自慢をアピールしたい。 | | | | |
| 材料（4人分） | | | 料理の写真 | | |
| 食品名 | 分量 | |  | | |
| 牛切り落とし | 200g | | | | |
| 酒 | 大さじ1 | | | | |
| だいこん | 120g | | | | |
| にんじん | 60g | | | | |
| じゃがいも | 100g | | | | |
| 板こんにゃく | 160g | | | | |
| 水 | カップ1 | | | | |
| ママレード | 大さじ3 | | | | |
| さとう | 大さじ1 | | | | |
| しょうゆ | 大さじ3 | | | | |
| 酒 | 大さじ1 | | | | |
| ねぎ | 10g | | | | |
| 作り方 | | | | | |
| <p>① <small>つまようじ</small> こんにゃくは爪楊枝で味がしみこみやすいように穴をあける。</p> <p>② 大根・にんじん・じゃがいもは、2cm くらいの角切りにする。</p> <p>③ 牛肉は一口大に切る。</p> <p>④ 鍋に水と酒を入れた中に牛肉を加え、煮る。あくを<small>ていねい</small>取り除く。</p> <p>⑤ ④の中に、①と②を入れて、Aの調味料を加え、弱火で15分くらい煮こむ。</p> <p>⑥ ねぎを小口きりにし、最後に加える。</p> | | | | | |

- ・ 牛すじを柔らかく煮込むのは、学校給食センターでは難しいので、牛肉の切り落としを代用しました。
- ・ 丁寧にあくを取って煮込むことが、大切です。




入賞 料理レシピ

| | | | | | |
|---|---|-----|---|-----|-------|
| 学校名 | 竹原小学校 | 学 年 | 6 年 | 名 前 | 面地 紀実 |
| 料 理 名 | 竹原中華サラダ | | | | |
| 竹原市で作られた 食べ物の名前 | たけのこ きゅうり | | | | |
| アピールポイント | みんながおいしく食べられて、栄養もしっかり取れるように、味付けを工夫したり、子どもの好きな材料を入れたりしました。 | | | | |
| 材料（4人分） | | | 料理の写真 | | |
| 食品名 | 分量 | |  | | |
| 春雨 | 40 g | | | | |
| ゆでたけのこ | 100 g | | | | |
| きゅうり | 80 g | | | | |
| ムキエビ | 80 g | | | | |
| きくらげ | 4枚 | | | | |
| もやし | 80 g | | | | |
| ハム | 40 g | | | | |
| ごま | 4 g | | | | |
| <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">A</div> さとう 酢 しょうゆ ごま油 | 6 g 9 g 10 g 18 g | | | | |
| 作り方 | | | | | |
| ① きくらげを30分ほどもどしておく。 ② 春雨を2～3分ゆでる。それで水で洗って、食べやすいように切る。 ③ ムキエビはゆでる。 ④ もやしは洗って、ゆでる。 ⑤ ハム・きゅうり・ゆでたけのこ・きくらげはそれぞれ細きりにし、ゆでる。 ⑥ ②～⑤が冷めたら、水気をきり、ボールでまぜ、ごまと調味液 A であえる。 | | | | | |

・ いろんな食材の食感がある、しっかり噛める料理です。



入賞 料理レシピ

| | | | | | |
|--|--------------------------|-----|---|-----|--------|
| 学校名 | 吉名小学校 | 学 年 | 6 年 | 名 前 | 河本 慶一郎 |
| 料 理 名 | たけのこのうめマヨサラダ | | | | |
| 竹原市で作られた食べ物の名前 | たけのこ | | | | |
| アピールポイント | 和風の多いたけのこ料理を、洋風アレンジしました。 | | | | |
| 材料（4人分） | | | 料理の写真 | | |
| 食品名 | 分量 | |  | | |
| たけのこ水煮 | 200g | | | | |
| だし汁 | 150cc | | | | |
| みりん | 10g | | | | |
| うす口醤油 | 10g | | | | |
| きゅうり | 40g | | | | |
| 卵 | 1個 | | | | |
| 油 | 適量 | | | | |
| A | | | | | |
| マヨネーズ | 36g | | | | |
| ねりうめ | 4g | | | | |
| みりん | 2g | | | | |
| 塩 | 少々 | | | | |
| こしょう | 少々 | | | | |
| 作り方 | | | | | |
| <p>① たけのこを食べやすい大きさに切り、調味料で煮て冷まし、汁気を切る。</p> <p>② きゅうりは輪切りにして塩もみする。</p> <p>③ 炒り卵を作る。</p> <p>④ ①②③をAの調味料で和えて、塩こしょうで味を整える。</p> | | | | | |

- ・ たけのこの歯ごたえを楽しめます。
- ・ マヨネーズにねりうめを入れると、さっぱりと食べられます。



入賞 料理レシピ

| | | | | | |
|--|-------------------------|-----|---|-----|-------|
| 学校名 | 東野小学校 | 学 年 | 4 年 | 名 前 | 實藤 成央 |
| 料 理 名 | 牛 竹 汁 | | | | |
| 竹原市で作られた 食 べ 物 の 名 前 | 牛肉 たけのこ じゃがいも 油揚げ こんにやく | | | | |
| アピールポイント | 竹原の食材をたくさん使っているところです。 | | | | |
| 材料（4人分） | | | 料理の写真 | | |
| 食品名 | 分 量 | |  | | |
| 牛肉 | 40 g | | | | |
| ゆでたけのこ | 100 g | | | | |
| じゃがいも | 80 g | | | | |
| 大根 | 80 g | | | | |
| にんじん | 40 g | | | | |
| 油揚げ | 40 g | | | | |
| しめじ | 40 g | | | | |
| 板こんにやく | 40 g | | | | |
| 水 | 500 c c | | | | |
| みそ | 40 g | | | | |
| しょうゆ | 3 g | | | | |
| 作り方 | | | | | |
| <p>① たけのこ・にんじん・だいこん・じゃがいもは5mm幅のいちょう切りにする。</p> <p>② しめじは石づきの部分を切り、ばらす。</p> <p>③ こんにやくは下ゆでし、野菜と同じ大きさに切る。</p> <p>④ 油揚げと牛肉は、1cm幅に切る。</p> <p>⑤ 鍋に油をひき、牛肉を炒めた中に、①と③を加えさらに炒め、水を加えて5分くらい煮る。</p> <p>⑥ しめじと油揚げを入れて、さらに5分くらい煮る。</p> <p>⑦ 火をとめて、みそとしょうゆで味を整える。</p> | | | | | |

- ・ 具たくさんで食べるみそ汁です。竹原の旬の食材をたくさん使い、だし汁を取らずにできるのが特徴です。

