第6回
私立中学生と高校生の

料理レシピ
アイデアコンテスト

優秀作品
ご紹介

静岡県私学協会

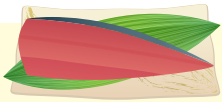
かつおのなめろう in あぶらあげ

和食

城南静岡高等学校 3年
谷口（たにぐち）みのり

工夫やポイント！

なめろうが大好きなので、静岡の特産のかつおでアレンジしました。
そのまま食べてももちろんおいしいですが、あぶらあげに入れることでこうばしさをプラス。私の両親もおつまみとして絶賛していました。



材料／分量（4人分）

- かつおのさく（切り身でもOK）……1本（切り身の場合2つほど）
- 小口ねぎ……適量
- しょうが……適量
- みそ……大さじ1
- 料理酒……小さじ1
- ごま油……小さじ2
- あぶらあげ……2枚

【作り方】

1. あぶらあげをそれぞれ半分に切っておきます。
2. 小口ねぎ、しょうがはおろしたものを、まとめておきます。
3. かつおの刺身を2本の包丁を使ってねばり気が出るまでたたきます。
4. ねばり気が出るまでたたいたら、みそ、料理酒、ごま油を加え、さらにたたきます。
5. そのあとねぎ、しょうがを混ぜ、軽くたたきます。これでかつおのなめろうの完成です。
6. 切っておいたあぶらあげに、なめろうをつめこみ、フライパンで火が通るまで焼きます。完成！

しらすの大根もち

中国料理

浜松学院高等学校 2年
高橋（たかはし）　香帆（かほ）

工夫やポイント！

混ぜて焼くだけ、簡単でヘルシーでとても作りやすいです。同じしらすでも釜揚げとしらす干しの2種類を使い分けています。モチモチとカリカリ2種類の食感を楽しんでください。

材料／分量（4人分）

A
- 大根……240g
- 釜揚げしらす 20g（舞阪産）
- 片栗粉……大さじ2
- 小麦粉……大さじ2
- だしの素……2g
- 桜えび……10g（由比産）
- 塩……1g
- ごま……3g
- しょうゆ……大さじ1

B
- めんつゆ……適量
- 水……適量
- 水溶き片栗粉……適量

- しらす干し…10g
- 大葉……2〜3枚

【作り方】

1. 大根をおろし水気をしっかり切る。
2. Aの材料を全て混ぜる。
3. 熱したフライパンに油をひき、中火〜弱火で両面薄く焦げ目がつく程度焼き、ふたをして弱火で1分蒸し焼きをする。
4. 別のなべに、Bを入れあんかけを作っておく。
5. しらす干しを素揚げする。
6. お皿に大葉をひき大根もちをのせ、あんかけをかけ上に素揚げしたしらすをのせて完成。

湯葉の静岡 包み揚げ

静岡女子高等学校 1年
櫻井（さくらい） 純華（じゅんか）

工夫やポイント！

具の中に静岡産の乾しいたけ、葉しょうが、桜えびが入っていて、包み揚げを食べた時に、静岡の味が口の中に広がるのがポイントです。静岡風味のひと味違う和風の春巻きにしました。

材料／分量（2人分）

- ●干しゆば……6枚
- ★乾しいたけ……1枚
- ●カニの棒身……40g
- ●タケノコ…ゆでたものを50g
- ★葉しょうが……5g
- ●青ネギ……1/2本
- ★桜えび……20g
- ●砂糖……小さじ1/2
- ●しょうゆ・みりん 各大さじ1/2
- ●カタクリ粉……大さじ1
- ●卵……1/2個
- ●サラダ油……大さじ1
- ●酢じょうゆ…各大さじ1

★…静岡産のもの

【作り方】

1. ゆばをぬれぶきんで、しいたけは水で柔らかく戻す。
2. カニは粗くほぐしタケノコと葉しょうがとしいたけはせん切り、青ネギは小口切りにする。
3. フライパンにサラダ油を熱し、中火で青ネギと葉しょうがを炒め、香りを出す。
4. ❸にタケノコ、しいたけ、カニ、桜えびを加えて炒める。
5. ❹に砂糖、しょうゆ、みりんを入れて混ぜ、弱火にしてからカタクリ粉を入れ混ぜる。
6. 火を止めて溶き卵を回しかけ、具とよく混ぜ合わせたのち冷ます。
7. ❶のゆばを広げ、❻の具を八分の一量ずつのせて形よく巻いて包む。
8. 巻き終わりにつまようじを平行に刺して止める。
9. 酢としょうゆを合わせて酢じょうゆを作る。
10. 170℃の揚げ油で❽をカリッと色よく揚げる。
11. ❿のつまようじを取り、器に盛る。

ササッとできる静岡いっぱいチャーハン

藤枝順心高等学校 1年
龍崎（りゅうざき） 希（のぞみ）

工夫やポイント！

茶に合うように和風にし、かつをぶしを入れた。

材料／分量（2人分）

- ●茶葉（出がらし）…急須1杯分
- ●ご飯……茶碗2杯分
- ●卵……2個
- ●桜えび……大さじ2
- ●かつをぶし……2g
- ●醤油……大さじ1
- ●こしょう……少々
- ●サラダ油……適量
- ●ベーコン……1枚

【作り方】

1. 茶葉はペーパーの上に広げて、軽く水気を切っておく。卵は割りほぐす。
2. フライパンに少量の油を熱し、茶葉、ベーコン、桜えび、かつをぶしを炒める。炒まったらごはんを加える。
3. たまごをご飯とからめて炒める。ごはんがパラパラになったら、こしょう、しょうゆを加える。
4. 仕上げに盛り付けをしたチャーハンの上に桜えびをのせて完成。

うっちゃらないで!! 茶殻富士山せんべい

和食

常葉学園高等学校 1年
川柳（かわやなぎ）　琴美（こと み）

工夫やポイント!

- 静岡のお茶を無駄なく食べられるようにしました。茶殻には、お茶の栄養の70%が残っているそうなので、栄養満点です。
- 桜えびとお茶のこうばしい香りが食欲をそそります。
- 富士山の形で静岡らしく仕上げました。

材料／分量（2人分〈2枚〉）

- お米……100g
- 茶殻（水気を軽くきった状態）…25g
- 干し桜えび……適量
- とろけるチーズ……適量
- しょう油……適量
- ごま油……適量

【作り方】

1. 水気を軽くきった茶殻を荒く刻み、フライパンで炒る。
2. お米に❶と干し桜エビを入れてまぜる。
3. ラップとラップの間に❷のお米（50gで1枚）をはさみ、おにぎりを作るように握りながら、お米をつぶす。
4. ラップを広げ、めん棒などで、富士山の形にうすく広げる。（point：三角おにぎりにしてから広げると、富士山の形になりやすい）
5. ごま油をひいたフライパンで、こんがり焼く。
6. しょう油をぬり、上部分にチーズをのせて溶かす。

マグレンコロッケ

洋食

常葉学園高等学校 3年
内野（うちの）　七星（ななせ）

工夫やポイント!

コロッケの形を丸い形ではなく、魚の形にすることで味はもちろん、目でみても楽しめるようにしました!! 徳川家康公も好んだというあさはた蓮根を使いシャキシャキ&もちもちの食感が楽しめるようにしました。

材料／分量（3〜4人分）

- ★マグロ（清水産）……100g
- ★新玉ねぎ（静岡産）…… 50g
- ★三島馬鈴しょ（三島産）…… 2個
- ★塩……小さじ1
- ★ブラックペッパー …… 少々
- ★あさはた蓮根（静岡産）お好みで
- ★キャベツ（静岡産）…… 適当
- ★乾燥桜えび（由比産）…… 5g
- ★小麦粉（薄力粉）……適量
- ★卵……1個
- ★パン粉……適量
- ★サラダ油……適量

【作り方】

1. マグロの切身と玉ねぎをみじん切りにする。
2. フライパンにサラダ油をひいて、マグロと玉ねぎを弱火で炒める。
3. 混ぜながら蒸気がでなくなるまで炒める。炒めたら少し冷ましておく。
4. じゃがいもをレンジで4分＋2分チンし、小ボールに入れて塩とブラックペッパーをいれて潰す。レンジでチンしている間にレンコンとキャベツを小さく切る。
5. 炒めたマグロ・玉ねぎ、じゃがいも、さくらえびを大ボールの中に入れ小さく切った蓮根をいれる。
6. クッキングシートをしき、魚の形をつくる。魚の形をつくる時、頭・お腹・尻尾の部分の重さを均等にする。均等にしたら、小麦粉・卵・小麦粉・パン粉で衣をつける。
7. 油を入れ、180度になったら慎重に入れる。
8. こんがりきつね色になったら完成!!

外は、さくっと中はもっちり&シャキシャキ!!
食べたときにじゃがいもの甘味とレンコンのシャキシャキがたまりません!!

まぐろストロガノフ

飛龍高等学校 1年
八重崎（やえざき）　麻世（まよ）

工夫やポイント！

ビーフストロガノフをもとにし、まぐろを使って和でも洋でも合うメニューを作った。バターやヨーグルトでコクを出し、おいしく仕上げた。

材料／分量（4人分）

- まぐろ……100g
- 玉ねぎ……1個
- トマト水煮……100g
- バター……10g
- マッシュルーム‥50g
- ヨーグルト…大さじ4

A
- 塩‥小さじ1/4
- こしょう‥適量
- 小麦粉 小さじ2

B
- 固形スープ 1個
- 水……150mℓ
- トマトケチャップ……大さじ2

【作り方】

1. まぐろは棒状に切り、Aをまぶす。
2. 玉ねぎを薄切り、トマト水煮は刻む。
3. フライパンにバターを熱して玉ねぎを炒め、まぐろを入れ色が変わるまで炒める。
4. 炒めた玉ねぎとまぐろにトマト、B、マッシュルームを加え10分煮る。
5. ヨーグルトを加えてさっと煮る。

お魚いっぱいバーグ

焼津高等学校 3年
萩原（はぎわら）　渚（なぎさ）

焼津高等学校 3年
林（はやし）　愛未香（あみか）

材料／分量（2人分）

- ひき肉……40g
- たまご……1個
- あじ……20g
- まぐろ……20g
- いか……20g
- しらす……20g
- 大葉……2枚
- かぼちゃ……1/6個
- れんこん……1/4個
- チーズ……適量
- チューブにんにく……適量
- 砂糖……小さじ2杯
- しょうゆ…大さじ2杯
- みりん……大さじ3杯
- 料理酒……大さじ2杯
- 水……適量

工夫やポイント！

旬のお魚をまぜて食べやすいハンバーグにしてみました。

【作り方】

1. あじ、まぐろ、いか、しらすをみじん切り。
2. ひき肉、たまご❶をまぜる。
3. ハンバーグを焼く。チーズを上にのせる。
4. かぼちゃ、れんこんをスライスする。
5. 油であげする。
6. にんにく、砂糖、しょうゆ、みりん、料理酒を加え沸騰させながら煮詰める。
7. 水を加えて味を整える。
8. ハンバーグにきざんだ大葉をちらす。
9. あげたジャガイモ、れんこんをそえる。

和風抹茶プリン

常葉学園菊川中学校 3年
赤堀（あかほり）　絢香（あやか）

工夫やポイント！

- プリンのカラメルのところを抹茶プリンに合うようにさつまいものペースト状にした。
- トッピングのバランスがよくなるようにした。

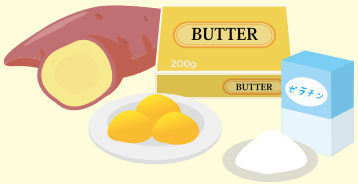
材料／分量（5人分）

《抹茶プリン》
- 抹茶……大さじ1
- 牛乳……200cc
- 生クリーム‥200cc
- 砂糖……40g
- 粉ゼラチン……5g
- トッピングの粒あんや生クリーム

《白玉（きなこ）》
- 白玉粉……120g
- 水……100cc
- 塩……ほんの少し
- きなこ

《さつまいもペースト》
- さつまいも…200g
- バター……10g
- 砂糖……20g
- 牛乳……20g～
- 塩……少々

《スイートポテト》
- さつまいもペーストの余り
- 卵黄……1/3個



【作り方】

まず、さつまいもペーストを作る。

1. さつまいもは輪切りにし、皮をむき、水に3分程さらす。皿にうつしラップをかけ柔らかくなるまでレンジで温める。
2. 柔らかくなったらボウルに移しさつまいもをつぶす。
3. 温かいうちにバター、砂糖、塩を入れ、少しずつ牛乳を加えながら混ぜる。
4. 成形できるくらいの柔らかさになったら、カップの底に入れる。

次に抹茶プリンを作る。

1. 生クリーム、牛乳、砂糖を鍋に入れ、よくかき混ぜながら弱火にかける。砂糖がしっかり溶けたら火をとめる。
2. 抹茶をこしながら鍋に入れ、よく混ぜる。
3. 粉ゼラチンを溶かして鍋に入れ、よく混ぜる。
4. ❸をこしながらボウルに移し、氷水にボウルの底面をつける。
5. とろみが出てきたら、さつまいもペーストを入れたカップに入れ、冷やし固める。
   その間に、さつまいもペーストの余りを使って、スイートポテトをつくる。だ円形にして、表面に卵黄をぬり、オーブンで焼く。白玉もその間につくる。白玉粉と水をボウルの中でよく混ぜたら丸めて、熱湯の中に入れる。浮いてきたら取り、きなこをかける。抹茶プリンが固まったらスイートポテト、白玉、粒あん、生クリームをトッピングして完成。

審査のポイント

和　食

ホテルセンチュリー静岡
総料理長 兼 和食料理長
勝呂　文洋

『かつおのなめろうinあぶらあげ』
なめろうを生ではなく火を通す発想に感心し、油揚げに入れることで旨味も増え、見ため食べやすさも良くなり美味しかったです。

『うっちゃらないで‼茶殻富士山せんべい』
まさに桜えびとお茶のせんべいで、味のバランスもとても良く富士山に見立てる工夫もおもしろく良かったです。

洋　食

ホテルセンチュリー静岡
洋食調理課料理長
福本　泰弘

『まぐろストロガノフ』
ストロガノフは通常、牛肉で作るところを鮪で代用したところが面白かった。しかもサワークリームの替わりにヨーグルトを使用し、鮪とのバランスを考えた作品でした。

『マグレンコロッケ』
料理完成図に、写真ではなく高校生らしい可愛い絵が個人的に気に入りまして、どうしても形にしてあげたく選びました。
小さいお子様が喜ぶ様な心温まる作品でした。

『お魚いっぱいバーグ』
お魚を沢山使ってのハンバーグで静岡らしさが出ていて良かった。魚の個性が強すぎた味ではあったが、醤油ベースのソースがハンバーグに合っていて美味しかった。

中国料理

ホテルセンチュリー静岡
中華調理課料理長
津村　　豪

『湯葉の静岡包み揚げ』
干し湯葉を皮に使用した春巻きで食感も良く、中の餡の生姜の香りがするやさしい味わいとの相性も良い一品に仕上がっています。

『ササッとできる静岡いっぱいチャーハン』
茶葉の出がらしを使用する事でアイデアコンテストにぴったりな作品だと思い選びました。鰹節を入れる所も工夫していて全体的にまとまっていると思います。

『しらすの大根もち』
レシピが簡単に調理出来る様になっていながら、大根の水分をしっかり切る等のポイントは押さえて有り、しらすの食感の違いを出す等も考えていて良い作品だと感じました。

ペストリー

ホテルセンチュリー静岡
ペストリー課料理長
二葉　昭一

『和風抹茶プリン』
和風なデコレーションで見た目も楽しい盛り沢山のデザートです。
大納言、白玉、スイートポテトを食べ進むと抹茶プリンにたどり着きます。少々デコレーションが重く沈みますが、固まり加減も丁度良く仕上がっています。抹茶との相性も良く面白い組み合わせだとスタッフ一同話していました。楽しく作らせていただきました。

第6回 私立中学生と高校生の
料理レシピアイデアコンテスト優秀者

学　校　名	学年	生徒氏名	作　品　名
飛　龍　高　等　学　校	1	八重崎（やえざき）　麻世（まよ）	まぐろストロガノフ
城南静岡高等学校	3	谷口（たにぐち）　みのり	かつおのなめろう in あぶらあげ
静岡女子高等学校	1	櫻井（さくらい）　純華（じゅんか）	湯葉の静岡　包み揚げ
常葉学園高等学校	3	内野（うちの）　七星（ななせ）	マグレンコロッケ
常葉学園高等学校	1	川柳（かわやなぎ）　琴美（ことみ）	うっちゃらないで!!　茶殻富士山せんべい
焼　津　高　等　学　校	3	萩原（はぎわら）　渚（なぎさ） 林（はやし）　愛未香（あみか）	お魚いっぱいバーグ
藤枝順心高等学校	1	龍崎（りゅうざき）　望（のぞみ）	ササッとできる　静岡いっぱいチャーハン
常葉学園菊川中学校	3	赤堀（あかほり）　絢香（あやか）	和風抹茶プリン
浜松学院高等学校	2	高橋（たかはし）　香帆（かほ）	しらすの大根もち

※このコンテストは、公益財団法人はごろも教育研究奨励会の協賛を受けて実施しています。

静岡県私学協会

〒420-0853　静岡市葵区追手町9番26号（静岡県私学会館内）

TEL (054)254-8208　FAX (054)251-8002