

第5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



静岡県私学協会





## 駿河湾の おにぎらず



静岡雙葉中学校 3年  
わたなべ もね  
渡邊 萌音

### 工夫やポイント!

駿河湾でとれるさくらえびを今人気のおにぎらずの具として使用しました。時間が経ってからもおいしく食べられるよう、濃い目の味つけにしました。



### 材料/分量 (2人分)

- 干しさくらえび 10g
- みりん……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ1
- しょうゆ…大さじ1.5
- のり……………2枚
- マヨネーズ…適量
- レタス……………1枚
- ごま……………適量
- 米……………220g

### 【作り方】

- 1 干しさくらえびをフライパンで乾煎りする。
- 2 鍋にみりん、砂糖、しょうゆを入れて煮立てる。
- 3 ①を②の中に入れ、煮汁がなくなるまで煮る。
- 4 のりにごはん、レタス、さくらえび、ごま、マヨネーズをのせ、さらにその上にレタスとごはんをのせ、のりの四方を中心にむかってたたむ(レタスは食べやすくちぎったもの)。
- 5 平らになるように軽く押し、半分に切る。



## お茶の ライスバーガー



静岡女子高等学校 1年  
おおき まどか  
大木まどか

### 工夫やポイント!

★まぐろバーグは、豆腐と卵白を加えることでふふふになる。  
★茶葉が無駄にならないように、一緒に炊いた。



### 材料/分量 (3人分)

#### 《茶飯》

- 米……………2合
- 茶葉……………大1
- 塩……………小1
- 片栗粉……………小2



#### 《まぐろバーグ》

- まぐろ……………300g
- 豆腐……………500g
- 卵白……………1個
- キャベツ……………適量
- スライスチーズ……………3枚
- 塩・こしょう……………少々
- しょうゆ……………少々
- わさび……………少々

### 【作り方】

- 1 米は研ぎ炊飯器に入れる。(水200ccと茶葉をミキサーにかけ、それで米を炊く)。
- 2 炊けた米に片栗粉と塩を加え、6等分にして薄い丸型に成形して焼き色がつくまで焼く。(好みに醤油を塗る)。
- 3 まぐろ、卵白、豆腐をフードプロセッサーにかけ、塩こしょう、千ぎりキャベツを加え、三等分にして焼く。
- 4 好みで、わさび醤油を塗りスライスチーズと一緒に茶飯にはさむ。



## ツナ大根



静岡雙葉中学校 2年  
あだち あやほ  
足達 文穂

### 材料/分量 (1人分)

- 大根……………1/4本
- ツナ缶…1缶(油も使う)
- 塩……………少々
- 醤油……………適量

### 工夫やポイント!

静岡生まれのツナ缶を使い、食欲のない朝もご飯が進んでしまうメニュー。大根もたくさん食べられます。

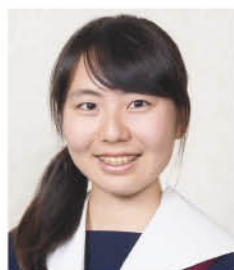
### 【作り方】

- 1 大根を細いたんざく切りにする。
- 2 ツナ缶の油をフライパンに入れる。
- 3 大根を炒めて塩をふる。
- 4 大根に火が通ったら(しなっとして色は透明になった状態) ツナを加えて一緒に炒める。
- 5 醤油をまわしいれて味つけをしたら完成。





## しらすときなこの 緑茶風味パスタ



静岡英和女学院高等学校 3年

こやま なつき  
小山 夏輝

### 工夫やポイント!

★パスタを塩ゆでではなく  
緑茶でゆでることがポイント!

★ほのかなお茶の香りを  
楽しめます!

★昆布パウダーが隠し味!

### 材料/分量 (2人分)

- 粉茶(煎茶)……適量
- パスタの麺……2玉
- 昆布パウダー……適量
- 牛乳……200g
- 小麦粉……大さじ3
- 玉ねぎ……1/4
- しらす(ゆでたもの)……200g
- きなこ……少々
- 塩こしょう……少々



### 【作り方】

- ① 玉ねぎをみじん切りにする。
- ② なべにお水を入れ、沸騰したら粉茶を入れる。濃いめのお茶にパスタを入れて麺をゆでる。
- ③ フライパンにオリーブオイルをしいて、玉ねぎをしんなりするまでいためる。そこに、小麦粉を入れて、ダマにならないように、牛乳を入れていく。昆布パウダー、塩こしょうで味を整えていく。少量の粉茶をふり入れる。
- ④ 麺をざるに入れて、少量の昆布パウダーであえる。
- ⑤ ③にしらす半分を入れて交えて、④とからめる。
- ⑥ 皿に盛り、しらすときなこのをのせて、できあがり。



## ヘルシー 中華風蒸しもの



静岡英和女学院高等学校 3年

かんだ まみ  
神田 真実

### 工夫やポイント!

しいたけと桜えびを使って  
静岡らしくしました。また、  
野菜をたっぷり使って豆腐  
を使用することにより体  
にやさしいヘルシーな料理  
にしました。栄養バランス  
も考えました。冷めてもお  
いしく食べられます。

### 材料/分量 (4人分)

- ① ●絹ごし豆腐……1丁
- 鶏ひき肉……100g
- みりん……大さじ2
- 塩……小さじ1/2
- こしょう……少々
- 卵白……1個
- ② ●きゅうり(薄切り)……1/2本
- にんじん(薄切り)……1/3本
- しいたけ(薄切り)……1枚
- ③ ●水……カップ2
- 中華スープの素……小さじ1
- 塩・こしょう……少々
- ④ ●かたくり粉 小さじ1
- 水……大さじ1
- トウモロコシ……適量
- 青梗菜……2株
- 桜えび……少々
- サラダ油 ●トマト

### 【作り方】

- ① ①を混ぜ合わせる。
- ② 薄くサラダ油を塗ったカップに②を張りつけ、①を詰める。
- ③ フライパンにクッキングペーパーを敷き②を中火で加熱し、蒸気が出たら、弱火にして、約8分加熱する。
- ④ ③をなべに入れてフタをし、中火で加熱し、蒸気が出たら、青梗菜を入れ、さらに蒸気が出るまで加熱する。④を加えてとろみがついたら火を止める。
- ⑤ 青梗菜を皿に敷き、豆腐の蒸しものを盛って、トウモロコシとトマトをトッピングし、あんをかけたら完成。









## しらす餃子

### 工夫やポイント!

餃子の皮から具材がはみ出ないようにする(特にオクラ)。



静岡英和女学院 3年  
にしで ゆうな  
西出 結菜



## チンゲン菜と海老芋のシューマイ



磐田東高校 1年  
あさやま なな  
朝山 奈名

### 工夫やポイント!

海老芋と肉を別々にすることで海老芋のネバネバの食感を残す。



### 材料/分量 (3人分)

- ① ●玄米 (茶碗1杯)
- しょうゆ…小さじ1
- 豆乳…200cc
- 水…100cc
- とりがらスープ…小さじ1
- ゆでしらす(静岡産) …大さじ5
- オクラ (静岡産) …3本
- とろけるチーズ…適量
- 餃子の皮 ……24枚



### 【作り方】

- ① ①を水分がなくなるまで煮る。
- ② ①が冷めたら、そこにしらすを入れて混ぜる
- ③ オクラは、いたずりして、食べやすい大きさにきる(厚さ3mmくらい) ①に入れる。
- ④ 餃子の皮に、とろけるチーズ、②と③、とろけるチーズの順に入れてむし焼きする。

### 材料/分量 (4人分(15個ぐらい))

- ① ●豚ひき肉…180g
- たまねぎ…1/2
- チンゲン菜
- 片栗粉…大さじ1
- ごま油…大さじ1/2
- しょうゆ…小さじ1
- しょうが(すりおろし)
- 砂糖…少々
- 酒…小さじ1
- 昆布茶…少々
- ② ●海老芋…4つ
- 塩こうじ…少々
- シューマイの皮
- 小さい海老…8つぐらい

上にのせる豚肉と共にこねるもの



### 【作り方】

- ① ①をボウルに入れてこねる。
- ② ②をまぜる。(①といっしょにはまぜない。別々で)
- ③ シューマイの皮の上にもす②をのせて、その上に①をのせる。そして具をつつむ。
- ④ つつんだシューマイの上に半分に切った海老をのせる。
- ⑤ お皿にシューマイを並べてラップをふんわりとかける。
- ⑥ レンジで5分30秒したあと2分蒸らす。※蒸してもOK







# My Favourite Tea Cake



不二聖心女子学院高等学校 3年

とよだ かほ  
**豊田 佳穂**

### 工夫やポイント!

私の学校で作っている紅茶のデザートを考えました。タダニシキは茶葉が大きいので、ミキサーで直接くだけでも渋みや苦味が出ません。タダニシキの優しい味わいはミルクに合うと思い、ミルクティーのようなケーキになるように工夫しました。ボールひとつで混ぜるだけなのでとても簡単に作れます。この生地には生クリームよりクローテッドクリームの方が合います。そして、地元のみかんを味と彩りのアクセントにしました。ドライフルーツは意外につくるのが簡単で栄養たっぷりです。



### 材料/分量 (10個程度)

#### 〈ドライみかん〉

●静岡県産みかん…1個

#### 〈生地〉

●無塩バター…50g

●グラニュー糖…45g

●全卵…1個

●薄力粉…50g

●ベーキングパウダー

……………1.5g

- タダニシキの葉小さじ1
- 生クリーム…50cc  
(料理用 乳脂肪30%のもの)
- 濃い目に入れた紅茶  
(タダニシキを使用)
- クローテッドクリーム  
……………お好みで

### 【作り方】

ドライみかん

静岡県産(できれば無農薬)を5mmの厚さに薄切りする。天気のよい日には外に干す。途中で上下をひっくり返すとよい。夏は1日で大丈夫。乾きが悪いときは、最後に100℃のオーブンで焼く。すぐに使いたいときは、網にのせて100℃のオーブンで焼く。途中でひっくり返すとよい。

ケーキ生地

- ① 濃い目の紅茶を入れ、冷ましておく。
- ② タダニシキの葉をミキサーで砕き、そのまま生クリームに入れておく。
- ③ 小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるう。
- ④ ボールにバターを入れ、白っぽくなるまで混ぜ、砂糖を加えてさらによく混ぜる。
- ⑤ 卵を割りほぐし、④に少しずつ加える。
- ⑥ ⑤に③の半量を加え、さっと混ぜ、②の半量を加える。残りの②と③を加え、むらなく混ぜる。
- ⑦ 焼き型に流し入れ、180℃のオーブンに入れ、15分くらい焼く。
- ⑧ 型から出し、粗熱がとれたら、濃い目に入れた紅茶を刷毛でぬる。
- ⑨ ケーキが冷めたら、クローテッドクリームをしぼり、上にドライみかんを飾る。



# とろろのチーズケーキ トマトソース添え



常葉学園橘高校 2年

かざおか はな  
**風岡 花菜**

### 工夫やポイント!

- ★卵や小麦粉のかわりに自然薯を使うことで濃厚でヘルシーなケーキにした。
- ★自然薯、牛乳、トマトを静岡の食材として使った。
- ★レモン汁を少し多めに入れることで酸味をだした。



### 材料/分量 (8人分)

- 自然薯……………400g
- クリームチーズ 200g
- 砂糖……………60g
- 牛乳……………150ml
- レモン汁…大さじ3.5

- バター……………50g
- ビスケット……………12枚
- ゼラチン……………7g
- 水……………35ml



- アメリマト…4個
- グラニュー糖  
……………大さじ4

### 【作り方】

- ① 自然薯をゆでてうらごしする。
- ② ビスケットを細かくくだいてとかしたバターと混ぜて型の底にしきつめ冷やしておく。
- ③ レンジで30秒クリームチーズをあたため、砂糖を加えて混ぜる。その中に自然薯、牛乳、レモン汁を混ぜる。
- ④ 水でふやかしたゼラチンを30秒あたため③に混ぜあわせて型に流し冷やす。
- ⑤ 皮をむいて切ったトマトとグラニュー糖を形がくずれにくくなるまでなべで煮る。
- ⑥ 煮たトマトは冷やす。
- ⑦ ケーキの上に⑥をトッピングする。

## 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**

#### 『なすとしらすの和風チーズ焼き』

くりぬいた茄子と蓮根のペーストを茄子の皮まで食べられる工夫が良い。

#### 『ソースなしでいただけるシラスの変わりコロッケ』

しらすをガーリックバターで炒めたり、チーズ・梅肉・大葉などでアクセントを加え良く出来ている。

#### 『ツナ大根』

ツナの旨みを簡単に移し手軽にできる一品。

#### 『駿河湾のおにぎらず』

桜えびとレタスの食感をいかし、海苔・御飯・マヨネーズとバランスを考えている。



### 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**

#### 『折戸なす まるごとグラタン』

レストランの単品料理でも出せるような味で、隠し味の味噌が鶏肉とチーズの味を引き出していました。お父さんのビールのおつまみに最高。

#### 『お茶のライスバーガー』

挟んでいる鯖バーグが、とても美味しかった。茶飯の程よい苦味と醤油のバランスも良く静岡ならではのレシピだと思います。

#### 『しらすときなこの緑茶風味パスタ』

イタリアンレストランでも、あまり見かけない味です。独創的でオリジナリティあふれるレシピでした。昆布パウダーが、味の決めてでした。



### 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**

#### 『チンゲン菜と海老芋のシューマイ』

シューマイの中身を2層にする工夫と考案者の地元特産の海老芋を使用している点で選びました。

#### 『しらす餃子』

餃子の具をリゾットを意識したものにするという発想は良いと思いました。

#### 『ヘルシー中華風蒸しもの』

盛り付けが中国料理を意識していて彩りも良いので選びました。



### 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**

#### 『とろろのチーズケーキ トマトソース添え』

自然薯、アメリマトと高価な食材ではありますが、やはり興味を持ち試食いたしました。食べた感じがレシピそのまま最初にとろろの食感を感じ、ほのかな酸味とチーズが感じられ、クッキーがアクセントになっています。トマトのみずみずしさと甘味が良く合っていると思います。

#### 『マイ フェイバリット ティー ケーキ』

タダニシキという紅茶を今回はじめて知りました。しかも学校のキャンパス内に広大な農園があり100年からの歴史との事。興味を持ち早速試食いたしました。紅茶の香り風味も良く出た料理でした。また、クロテットクリームなどよく知っているなど思うような材料とオレンジの組み合わせも良いと思いました。



**第5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
不二聖心女子学院高等学校	3	とよだ かほ 豊田 佳穂	My Favourite Tea Cake
静岡英和女学院高等学校	3	かんだ まみ 神田 真実	ヘルシー中華風蒸しもの
静岡英和女学院高等学校	3	にしで ゆうな 西出 結菜	しらす餃子
静岡英和女学院高等学校	3	こやま なつき 小山 夏輝	しらすときなこの緑茶風味パスタ
城南静岡高等学校	3	さなだ ゆきな 眞田 幸奈	折戸なす まるごとグラタン
静岡女子高等学校	1	おおき 大木まどか	お茶のライスバーガー
静岡雙葉中学校	3	わたなべ もね 渡邊 萌音	駿河湾のおにぎらず
静岡雙葉中学校	2	あだち あやほ 足達 文穂	ツナ大根
常葉学園橘高等学校	2	かざおか はな 風岡 花菜	とろろのチーズケーキ トマトソース添え
常葉学園橘高等学校	1	たかぎ れな 高木 怜奈	なすとしらすの和風チーズ焼き
磐田東高等学校	1	あさやま なな 朝山 奈名	チンゲン菜と海老芋のシューマイ
静岡県西遠女子学園高等学校	2	すすき ことは 鈴木 琴葉	ソースなしでいただける シラスの変わりコロッケ

※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。



昼食会当日のお米とお茶は、  
**オイスカ高等学校の生徒の皆様**が、  
丹精込めて育て収穫したものです。



**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