

第7回 高校生「調理・製菓」コンテスト **チョコリコン専用申込用紙** エントリーナンバー **A-1**

ボールペンでご記入ください。

高校名 **協和学院水沢第一** 高等学校

参加部門 (Oで囲んで下さい) **A** (ごはん) **B** (パン) **C** (スイーツ) **D** (デザート) **E** (お菓子)

出場者氏名 (団体の部は出場者全員の氏名をご記入下さい。)

(代表) ふりがな **おじま おみ** 学年 **2** 年 級 **2** 年 級 風邪病(白毛) **なし** アレルギー **なし**  
 氏名 **松島 玲実** 性別 **女** 学年 **2** 年 級 **2** 年 級 風邪病(白毛) **なし** アレルギー **なし**

ふりがな **おじま おみ** 学年 **2** 年 級 **2** 年 級 風邪病(白毛) **なし** アレルギー **なし**  
 氏名 **松島 玲実** 性別 **女** 学年 **2** 年 級 **2** 年 級 風邪病(白毛) **なし** アレルギー **なし**

ふりがな **おじま おみ** 学年 **2** 年 級 **2** 年 級 風邪病(白毛) **なし** アレルギー **なし**  
 氏名 **松島 玲実** 性別 **女** 学年 **2** 年 級 **2** 年 級 風邪病(白毛) **なし** アレルギー **なし**

作品名 **お父さんへ 彩り玉手箱** チーム名(団体の部のみ記入)

アピールポイント  
 いつも遅くまで働いてくれている父への「ありがとう」の気持ちを込めました。  
 お弁当を開けた瞬間の見た目から元気が出るように色どりや形を工夫しました。  
 また、振れている時にもたくさん食べられるように酢飯と梅干しを使用したり、食物繊維豊富な食材を用いたりしました。夏バテ防止にも効果的です。

(2個分) <海苔巻> <まんじゅう> <サラダ> <スコッチエッグ>

材料	分量	材料	分量	材料	分量	材料	分量
白米	2合	大根	80g	南瓜	1/4個	うずらの卵	4個
黒米	大さじ1弱	人参	30g	アスパラガス	1本	鶏むね肉	120g
梅干し	1個	みりん	大さじ2	レーズン	20g	大根	20g
(昆布)	1枚	酒	大さじ2	無糖ヨーグルト	大さじ1	春雨	10g
めんつゆ	大さじ1	醤油	大さじ1	砂糖	大さじ1	塩	1/2g
酢	大さじ2	ごま油	適量	塩	1/2g	こしょう	1/2g
砂糖	大さじ1			ポロセスチーズ	1個	ケチャップ	大さじ2
塩	小さじ1					醤油	20cc
鶏卵	2個					みりん	20cc
酒	小さじ2					酒	40cc
砂糖	小さじ2					片栗粉	小さじ1
塩	1/2g					パン粉	大さじ1
海苔	3枚	ミニトマト	4個			サラダ油	適量
サラダ油	適量	大葉	2枚				

作り方

<<花柄海苔巻>> ①白米と黒米を1合ずつに分けて研ぎ、片方には黒米、もう一方には昆布を入れて炊く。  
 ※昆布なしでもOK 炊けたら白飯に合わせ酢をかけ、切るように混ぜる。黒米入りには1:1に梅干しとめんつゆ大さじ1を入れて切るように混ぜる。

②鶏卵2個を割りほぐし、酒小さじ2、砂糖小さじ2、塩1/2gを入れ、混ぜる。卵焼き器にサラダ油をひき、キッチンペーパーを薄くのばす。卵液を流し入れ、巻いていく。卵液がなくなるとまで繰り返す。焼けたら半分に切り、形を整える。

③黒米飯60gを海苔に棒状に広げ、細く巻く。これを5本作る。(海苔2枚使う)  
 フックに短巻き棒と中心に卵焼きをおき、花型にしてフックで包み、なじませる。

④残り1枚の海苔に酢飯をうすくしき、巻き始めに③をのせ、巻く。そのまますまみに巻いた状態になじませる。8等分に切る。

<<大根と人参のまんじゅう>> ①大根をかつらむきし、5mm幅に切っておく。人参は綺麗に円柱になるようにかつらむきし、飾り切りをずる。かつらむきした部分は千切りにする。昆布は水につけて戻しておき、千切りにする。

②小鍋にごま油をしき、①を炒める。火が通ったら酒、みりん、醤油の順に加え、汁気がなくなるまで煮絡める。

<<かぼちゃとレーズンのサラダ>> ①小鍋に湯を沸かし、沸騰したら皮をむいて切ったかぼちゃを入れ、5分ゆでる。同時にアスパラもゆでる。

②ヨーグルト、砂糖、塩、レーズン、マヨネーズをボウルに入れ混ぜ、そこにゆでたかぼちゃを入れて少しつぶしながら混ぜる。冷蔵庫に入れて冷やし、最後にアスパラを飾る。

<<うずらのスコッチエッグ 照り焼き風>> ①うずらの卵をゆで、殻をむいておく。

②鶏むね肉に大根、塩、こしょう、パン粉、ケチャップを入れてこねる。

③②を①を包み、卵の形に整える。これを油をしいたフライパンで転がしながら表面に軽く焦げ目がつく程度まで焼く。そこに照り焼きがしを入れてからふたをし、余熱で火を通す。

④春雨は180度程に温めた油に入れ、裏返してもう片方も揚げる。

⑤④を下にして③を上のにのせる。

照り焼き  
 だけ