

577回 高校生「調理・製菓」コンテスト チョリコン専用申込用紙 エントリーナンバー
記入してください。 A-3

ボールペンでご記入ください。

高校生 **盛岡市立** 高等学校

参加部門 (Oで囲んで下さい) A 創作 B 洋食 C 和食 D 製菓 E 製パン

＜出場者氏名＞ (団体の際は出場者全員の氏名をご記入下さい。)

(代表) あり/なし	氏名 ささき まき	性別 <input checked="" type="radio"/> 男 <input checked="" type="radio"/> 女	学年 2	所属校(自宅)	アレルギ
氏名 佐々木 麻貴	性別 <input type="radio"/> 男 <input checked="" type="radio"/> 女	学年	所属校(自宅)	アレルギ	
氏名	性別 <input type="radio"/> 男 <input checked="" type="radio"/> 女	学年	所属校(自宅)	アレルギ	
氏名	性別 <input type="radio"/> 男 <input checked="" type="radio"/> 女	学年	所属校(自宅)	アレルギ	

チーム名(団体の場合のみ記入) **四季めくり和風弁当**

アピールポイント

おにぎりや春夏秋冬をイミジして4種類の味と見た目にし、日本の季節を感じられるお弁当にできるように工夫しました。また、岩手らしい食材も多く取り入れ、11月料理を振る舞うべく母に私で作る料理で笑顔になってほしいという思いを込めました。

(20分)

材料	分量	材料	分量	材料	分量	材料	分量
白米	2合	泊あげ	2枚	豚肉	110g	酒	大さじ1
肴・きび	10g	甘栗	2個	トマト	小2個	砂糖	小さじ1
黒豆	10g	味付揚げ卵	2個	はんぺん	10g	マヨネーズ	大さじ1
梅塩漬	5g	ホヤ貝柱	1g	しょうゆ	小さじ1	おでんソース	1g
野沢菜	15g	干しエビ	7g	片栗粉	小さじ1	にんにく	1/2本
		干し椎茸	10g	塩こしょう	各小さじ1/2	アスパラガス	1本
揚げみそ	10g	たけのこ	10g	油	大さじ2	オレシシ	1/2個
枝豆	20g	にんじん	10g	にんにく	1片	1511おろし	8g
大葉	4枚	酒	大さじ1	しょうが	5g	さきおろし	2g
		しょうゆ	大さじ1/2	にんにく	15g	おろし	大さじ2
ヒヨコ昆布	5g	XO醤	小さじ1/2	11g	2枚	11-7岩塩	小さじ1/2
しらす	40g	貝柱だし	小さじ1/2	コーン	10g	オニオンスライス	大さじ1/2
木綿ひん玉	20g	ブロッコリー	10g	卵	2個	ハチミツ	小さじ3
ししお	大さじ1/2	レタ	2枚	おろし	大さじ1	おろし	100g

作り方

<p>＜春の桜おにぎり＞</p> <p>① 肴・きび・黒豆と梅塩漬を白米と一緒に炊く。</p> <p>② 野沢菜を混ぜて炊く。</p> <p>③ おにぎりに梅塩漬を混ぜる。</p>	<p>＜夏の華やか焼きおにぎり＞</p> <p>① 白飯に枝豆を混ぜて、振り、揚げみそをかける。</p> <p>② 揚げみそを混ぜて炊く。</p> <p>③ 再び焼く。</p>	<p>＜秋の炊き込みおにぎり＞</p> <p>① 油揚げを7割ほど切りにしてゆきけしおにぎり。</p> <p>② 木下貝柱をさ。</p> <p>③ 干した干しエビ、干しいも、たけのこ、にんにくを角切りにする。</p> <p>④ 下処理をした材料を入れ、戻し汁、しょうゆ、XO醤、貝柱だしを入れて炊く。</p> <p>⑤ 炊きあがったおにぎりを油揚げ半分ほどで巻いたおにぎりにし、おにぎりを蒸かす。</p> <p>⑥ 仕上げをかける。</p>	<p>＜冬のヒヨコ昆布おにぎり＞</p> <p>① 木綿ひん玉を粗みしに切り、ししおで味付けする。</p> <p>② 白米に、かんこんとしらすを混ぜる。</p> <p>③ 揚げみそを混ぜる。</p>
--	--	--	---

＜豚肉トマト風味おろしおでん巻き＞

① 揚げみそにマヨネーズと油を混ぜ、おでんを巻く。

② おでんを漬けておく。

③ トマトを焼く。しょうゆを加えて味付けする。

④ 水が最初半分ほどで、おでんを止める。

⑤ はんぺんを切り、トマトと和える。

⑥ 肉に塩こしょうをし、はんぺんで巻く。

⑦ 揚げみそに油を混ぜ、肉を焼く。

＜おにぎりおでんおろしおでん巻き＞

① おでんを漬けておく。

② ニンジンをおろす。

③ 11gとニンジンとコーンを角切りにする。

④ おでんを漬けておく。マヨネーズ、塩こしょうを加え、おでんを和える。

⑤ 卵に片栗粉、おろし、酒、砂糖を加え、よく混ぜる。

＜おにぎりおでんおろしおでん巻き＞

① おでんを漬けておく。

② おでんを漬けておく。

③ 卵に片栗粉、おろし、酒、砂糖を加え、よく混ぜる。