

☆料理名 平戸サンド

優勝

氏 名	学 校 名	学 年
安村 太智さん	田平中学校	2 年



調理時間

30 分

お好みで、ぽん酢などをかけてもおいしいです。



☆材料(4人分)

椎茸(平戸ロマン)… 8個
 人参…………… 40g
 大葉(小) …… 20 枚
 鰯のすり身………… 290g
 酒…………… 小 1
 薄口醤油………… 小 1
 片栗粉………… 大 1・適量

(付け合せ)

ミニトマト
 大葉
 レモン(またはゆず)

☆作り方

1. 人参・大葉をみじん切りにする。
2. 椎茸は石突をとり、水洗いをする。とった石突はみじん切りにする。
3. ビニール袋に椎茸と片栗粉大さじ1を入れ、粉が椎茸にまんべんなくいきわたるようにする。
4. すり身と人参、石突、大葉、酒、薄口しょうゆをよく混ぜ合わせ、椎茸に詰める。片栗粉適量を茶こしなどで上から軽くふりかける。
5. 片栗粉をよくなじませて、すり身がキツネ色に変わるまで揚げて完成。

☆料理名 せいちょうコロッケ

優秀賞

氏 名	学 校 名	学 年
金丸 真千さん	猶興館高等学校	2年



調理時間

30 分



- ・さつまいも+肉か魚にすると、完全食と聞いたことがあり、1日に必要な栄養素を簡単に取り入れられること。
- ・牛肉をしょうが焼き風の味にし、しょうがの分量によって子どもから高齢者まで幅広い年代におやつ感覚で取り入れられること。
- ・「成長期」、「整腸」をかけてネーミングしたこと。

☆材料(4人分)

さつまいも…………… 200g
 人参…………… 1本
 いんげん…………… 12本
 たまねぎ…………… 1/2 個
 とろけるチーズ… 4 枚
 牛ももスライス肉… 8 枚
 しょうが…………… 15g
 しょうゆ…………… 20cc
 みりん…………… 大 2
 酒…………… 大 2
 塩…………… 少々
 溶き卵…………… 1 個
 パン粉…………… 適量
 小麦粉…………… 適量

☆作り方

1. ビニール袋に、しょうが・しょうゆ・みりん・酒を入れかき混ぜ、そこに牛ももスライス肉 8 枚を入れ、混ぜて手で軽くもみ、30 分程寝かし下味を付ける。
2. 圧力鍋で人参とさつまいもを蒸す。
3. いんげんを鍋に入れ、塩を少々入れ 1 分ゆがく。
4. 蒸したさつまいもの皮をむき、袋に入れマッシャーでつぶす。そのあと、みじん切りにした玉ねぎと混ぜる。
5. 下味をつけておいた牛肉を広げる。さつまいもを手で握れる大きさにし、そこにチーズを入れる。これと、いんげん 3 切れとスティック型にした人参を入れ巻く。小麦粉・溶き卵・パン粉の順に衣をつける。
6. 揚げ油を中温にし、5 を入れて、時々返しながらかりと色がつくまで揚げる。
7. 油を切り、器に盛る。

☆料理名 あごピザ

優良賞

氏 名	学 校 名	学 年
山野 頌太郎さん	中野小学校	4 年



調理時間

20 分

(生地寝かし時間

60 分と焼き時間

15 分除く)

ピザの生地の中にあごを入れました



☆材料(4人分)

A	塩……………	2g
	ドライースト…	1.5g
	砂糖……………	5g
	牛乳……………	3g
	強力粉…………	125g
	オリーブオイル…	10g
	ぬるま湯…………	75g
	焼きあご…………	3尾
	かまぼこ…………	1 本
	ピーマン…………	1 個
	玉ねぎ…………	1/2 個
	トマト…………	1/2 個
	トマトケチャップ…	お好み
	ピザ用チーズ…………	お好み

☆作り方

1. A をボールに入れて混ぜ合わせ、オリーブオイル・ぬるま湯を合わせてこね、生地を作る。
※ぬるま湯はお風呂より少し熱いくらい。
2. 湯でもどした焼きあごを、背骨やひれを取り除き、フードプロセッサーで粉末状にし、1 の生地の中に混ぜ込む。
※寝かせる前に、あごを入れることでより一層ふくらむ。
3. ラップをし、1 時間くらい寝かせておく。
3. 直径 22cm くらいまで、生地をひろげてケチャップを塗る。
4. かまぼこ、玉ねぎ、ピーマン、トマトをのせる。
5. チーズをのせる。
6. 250℃のオーブンで 15 分焼く。
7. できあがり

※だしをとった後の、あごを使うといいですよ。

また、背骨が気にならないなら、そのまま砕いてもカルシウムがたっぷり。

※生地は、丸めてラップし冷凍保存も出来るので、食べたいときに、解凍してトッピングして焼くとお手軽。生地づくりは、ホームベーカリーを使っても可。

☆料理名 しいたけピザ☆グループ名 S. Y

氏 名	学 校 名	学 年
植野 栞里さん	田平南小学校	5年
植野 裕己さん	田平中学校	1年



調理時間

20分

見た目もきれいで、味のバリエーションも豊富です。色んな物をのせて楽しめます。



☆材料(4人分)

しいたけ…………… 8個
 シーチキン…………… 1缶
 パセリ…………… 少々
 トマト…………… 1個
 ブロッコリー…………… 3房
 とろけるチーズ… 2枚
 マヨネーズ…………… 適量

☆作り方

1. しいたけを洗って石突をとる。
2. ブロッコリーを洗って房に分けて茹でる。
3. トマトを5mm角に切る。
4. ボウルに切ったトマトとブロッコリー・シーチキン・マヨネーズを入れて混ぜ、塩・こしょうで味付けする。
5. 混ぜた材料をしいたけにのせ、その上にとろけるチーズをのせる。
6. チーズの上にパセリをのせる。
7. お魚焼きグリルで5～7分焼く。
8. しいたけを焼き過ぎないように注意して完成。

☆料理名 ジューシーしいたけピザ

審査員特別賞

氏 名	学 校 名	学 年
鷲淵 梨花さん	平戸中学校	1 年



調理時間

20 分

しいたけが苦手な人でも食べられるように工夫しました。



☆材料(4人分)

平戸しいたけ……中 8 個
 ピーマン…………… 1 個
 とうもろこし…… 大 5
 ミニトマト………… 4 個
 とろけるチーズ… 4 枚
 ケチャップ………… 大 2
 マヨネーズ………… 大 2
 乾燥バジル(粉)… 大 1

☆作り方

1. しいたけの軸を取る。
2. ピーマン・しいたけの軸をあらくみじん切りにする。
3. ミニトマトを薄くスライスする。
4. しいたけの裏にケチャップ・マヨネーズを塗る。
5. バジルをふり、チーズをのせる。
6. その上にピーマン・とうもろこし・ミニトマトをのせる。
7. オーブントースター(又は魚焼きグリル)で 6 分～8分焼く。

☆料理名 お・も・て・な・し ～平戸満載～ グラタン in タルト

氏 名	学 校 名	学 年
園山 美咲さん	平戸高等学校	2年



調理時間

40 分

(生地寝かし時間

180 分と焼き時

間 35 分除く)

平戸産の食材をたくさん使って作りました。作る時間はかかりますが、とてもおいしくできますよ。中にはウチワエビがたくさん入っています。



☆材料(4人分)

～生地～

バター……………	60g
薄力粉……………	100g
砂糖……………	20g
打ち粉(強力粉) ……	少々
卵……………	1 個

～ホワイトソース～

生クリーム………	80cc
牛乳……………	100cc
バター……………	15g
薄力粉……………	大 3
塩・こしょう………	少々

～具材～

玉ねぎ……………	1/2 個
しいたけ……………	2 個
ほうれん草……………	少量
ブロッコリー………	1/2 株
イカ……………	少量
ウチワエビ……………	1 匹
パプリカ(赤) ……	1/2 個
とろけるチーズ…	40g
マヨネーズ……………	少量

☆作り方

●タルト生地

～下準備をする～

1. バターと卵は室温に戻す。
2. 砂糖と薄力粉はそれぞれ2回ふるう。
3. 焼くまでにオーブンを温める。

～生地を作る～

1. バターをボールに入れてハンドミキサーで練り、クリーム状になったらふるっておいた砂糖を加えて、軽く混ぜ合わせる。
 2. 卵を 2～3 回に分けて加え、そのつど全体に混ぜ合わせる。
 3. ふるっておいた薄力粉を加え、ゴムベラで全体に混ぜ合わせる。
 4. 粉っぽさがなくなったら、生地を底にほうからゴムベラですくうようにして持ち上げ、ボールの底に押し付けるようにして、ゴムベラの面ですりあわせる。
- ※(生地をすりあわせることにより、生地がなめらかになり、焼く間にひび割れなくなります。)

5. 生地がなめらかになったら円形に整えてラップで包み、冷蔵庫で最低 3 時間は休ませる。

※(ラップに包んで冷蔵庫に入れておけば、約 3 日は大丈夫。それ以上もたせたい場合は、冷凍庫に入れ、使う前の日に冷蔵庫に移して解凍しても OK)。

6. 休ませた生地がカチンカチンにかたい場合は室温にしばらくおいてから打ち粉をまぶし、めん棒で軽くたたいて伸ばしやすい柔らかさにする。

7. 円形にのばした生地を、打ち粉を薄くはたいためん棒に巻き取って型の上に運び、たるませないように気をつけながら端から広げる。

8. 型の中心から底に沿わせ、次に側面に沿わせて手早く敷きこむ。

9. 型の上にめん棒をころがして、はみでた生地を切り落とす。

10. 型の側面の生地を親指と人差し指でつまんで、型より少しとびでるくらいまでのばす。

11. 型からとびでた部分をナイフできりおとす。

12. 底の部分全体にフォークで穴をあける。

※(フォークを刺すのは、焼く間に生地がふくらんでしまうのを防ぐための蒸気(水分)を逃がすための穴)

13. 200℃のオーブンで 10～15 分程度、底の部分がきつね色になるまで焼く。

タルト生地の完成

～ホワイトソース～

1. 大きな深い皿に材料を全部入れ、ラップをかけレンジで約 30～40 秒間温める。

2. 取り出してから全体をよくはして混ぜ合わせる。

ホワイトソースの完成

～タルトの中に入れる具材等～

1. ブロッコリー・ほうれん草をさっとゆでる。

2. 具材を切る。玉ねぎ・パプリカ・しいたけは薄切りにし、ブロッコリー・ほうれん草・ウチワエビは食べやすい一口サイズに切る。

3. タルト生地にホワイトソースを 1/3 くらい入れ、うすくスプーンで広げる。

4. その中に切った具材をきれいに入れる。

5. 具材を入れたら、残しておいたホワイトソースを入れる。

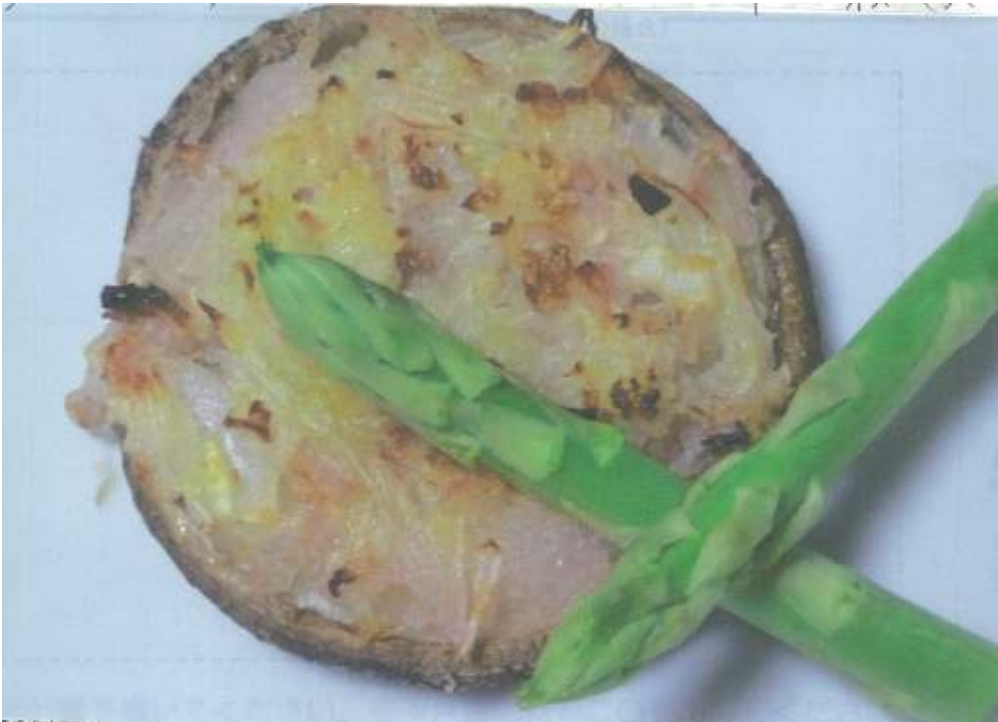
6. 最後にマヨネーズをすこしかけて、とろけるチーズを入れる。

7. 200 度のオーブンで約 15～20 分間焼く。

完成

☆料理名 ひらどロマンの香り☆グループ名 中ノ瀬おやこ

氏 名	学 校 名	学 年
中ノ瀬 亮太さん	津吉小学校	2年
中ノ瀬 映子さん		保護者



調理時間

30 分

ひらどロマン
の大きいサイズ
を選び、じっくり
焼くと椎茸の香
りがいい。



☆材料(4人分)

ひらどロマン椎茸… 4 枚
 玉ねぎ…………… 1/2 個
 ベーコン…………… 2 枚
 オリーブオイル…… 適量
 にんにく…………… 1 片
 アスパラ…………… 4 本

☆作り方

1. 玉ねぎ・ベーコンをそれぞれみじん切りにして、ボールの中で混ぜる。
2. ひらどロマンしいたけの石突を取る。
3. 1 をしいたけの中につめる。
4. 3 の上ににんにくのみじん切りをのせ、オリーブオイルをかける。
5. 4 をグリルで 20 分焼く。
6. ゆでたアスパラを添える。お好みで、塩・こしょうをかけていただく。

☆料理名 うちわエビフライの王様☆ ☆グループ名 中島ファミリー

氏 名	学 校 名	学 年
中島 菜々美さん	田平中学校	1 年
中島 文代さん		保護者



調理時間

40 分

簡単につくれて、とてもおいしいです。
おなかがすいた時に
ぴったり☆



☆材料(2 人分)

エビ…………… 6 匹
 うちわエビ…………… 1 匹
 山いも…………… 50 g
 卵白…………… 1 個
 卵黄…………… 1 個
 塩・こしょう…… 適量
 ライスペーパー…3~4 枚
 天つゆ…………… 100cc
 ゼラチン…………… 3g
 水…………… 大 2
 溶き卵…………… 適量
 小麦粉…………… 適量
 パン粉…………… 適量

☆作り方

1. エビ・うちわエビをぶつ切りにする。
2. 1 の中に山いも(すりおろし)と卵白・卵黄・塩・こしょうを入れ、混ぜ合わせる。
3. ライスペーパーの上に 2 をのせひろげ、その上にエビのぶつ切りをのせ巻いていく。
4. 3 をエビフライにしてあげる。
5. 天つゆ 100cc を 50 度くらいに温め、水でふやかしたゼラチンを入れる。
6. ハンドミキサーで 30 分ほどまぜ、天ダシムースを作る。

☆料理名 アスパラ牛肉コロッケ

氏 名	学 校 名	学 年
真辺 未来さん	北松農業高校	2年



調理時間

40 分



じゃがいもは、つぶし過ぎないようにし食感を楽しめるようにしています。平戸産の食材をたくさん使いました。

☆材料(4人分)

じゃがいも…… 中 3 個
 玉ねぎ………… 1/2 個
 アスパラ……… 2 本
 牛肉切り落とし… 140g
 塩・こしょう…… 少々
 卵…………… 適量
 パン粉………… 適量
 小麦粉………… 適量

☆作り方

1. じゃがいもはよく洗って半分に切り、串がささるまでゆでて、ザルにあげておく。玉ねぎはみじん切りにする。アスパラもゆでて輪切りにしたものを入れる。
2. フライパンにサラダ油を熱し、牛肉・玉ねぎを炒める。
3. じゃがいもの皮をむき、ボウルに入れ、フォークなどでつぶす。
4. 2 と塩・こしょうを加えてよく混ぜて、混ぜたら小判型に整えて真ん中を少しくぼませる。
5. 小麦粉・卵・パン粉の順にくぐらせる。中温でキツネ色になるまでカラッと揚げる。