

令和2年度(第25回)農業高校対抗料理コンクール グランプリ レシピ

高校名	鳥取県立鳥取湖陵高等学校
作品名	ぎゅ〜(牛)っと!!こりよっぴ弁当

【材 料】 (7人前)

材 料	分 量	材 料	分 量
県産牛もも薄切リスライス	700g	さつまいも	2本
大根	1本	三温糖	大匙8
人参	2本	水	適量
じゃがいも	5個	レモン汁	少々
柿	2個	黒ごま	少々
みかん	7個	塩	少々
トマトホール缶200G	2缶	大山乳業白バラ牛乳	小匙2
ピザソース	大匙4		
とんかつソース	小匙4	赤大根(紅くるり大根)	1本
玉ねぎ	1/2玉	塩こんぶ	7つまみ
しめじ	30g	塩	適量
水煮大豆	40g		
味付塩コショウ	少々	ほぐし明太子	2本
水	大匙10	長いも	140g
コンソメ	5g	餃子の皮	7枚
はちみつ	小匙2	とろけるチーズ	95g
すりおろしレモン	小匙1~2	マヨネーズ	大匙1.2
大山乳業白バラ牛乳	大匙3	湖陵しょうゆ	小匙2.3
水煮コーン	適量	バター(無塩)	6g
		大山乳業白バラ牛乳	大匙4
レタス	7切		
ブロッコリー	2株	星空舞(米)	7合
		大根菜	1束
		ちりめんじゃこ	30g
梅干し(小)	7粒	えだまめ	21粒
白ごま	適量	水煮コーン	21粒
塩	少々	黒ごま	28粒

ごま油	小匙 2	ちくわ	5 本
赤大根	1/2本		
塩こんぶ	7~10つまみ		
塩	少々		

(※ 記入欄が不足した場合には、枠を追加してご記入下さい。)

【レシピ】

【牛肉巻き】

- ① 大根、人参、ジャガイモの皮を剥き、5~8mm程度に輪切りし、爪楊枝が刺さるくらいまでゆでる。
- ② 柿も皮を剥き、種を取り除き5~8mm程度に輪切りしておく。ミカンは、皮を剥いておく。
- ③ 〈ソース作り〉 トマトホール、水、ピザソース、とんかつソース、蜂蜜、コンソメ、牛乳、すり下ろしレモンを入れ一煮立ちさせ、そこに、玉ねぎスライス、しめじ、みかんの果肉、水煮大豆、水煮コーンを入れ、再度少し煮詰める。
- ④ 牛肉スライス数を重ね広げ塩コショウし、大根をのせソースを塗る、次に柿、じゃがいも、人参の順に重ね最後に肉で巻く。2種類作る、もう一つは、柿をみかんにかえる。
- ⑤ フライパンに油をひき、④を焦げないように蒸し焼きする。
- ⑥ ③の鍋に⑤を入れ、少し煮る。
- ⑦ 2種両方を半分ずつに切り完成

【さつまいもの甘煮】

- ① さつまいもを洗い、5~10mm程度に輪切りし、水の入った鍋に入れ、爪楊枝が刺さるくらいまでゆでる。
- ② そこに塩、三温糖、牛乳、レモン汁を入れ、味・つやを調える。
- ③ 鍋からサツマイモだけを取り出し、黒ごまを振り完成

【長芋の餃子の皮ピザ】

- ① 長芋の皮を剥き、さいころの形に切り、しょうゆと絡めておく。
- ② 〈ソース作り〉 明太子、マヨネーズ、牛乳、バターでピザソースを作る。
- ③ ホイルに油を塗る、型に油を塗ったホイルをつけ、そこに餃子の皮を入れ、長芋、ソース、チーズの順に入れ、オーブン（トースター）で、チーズが溶け、皮がこんがり焼けたら刻みのりをのせ、完成

【飾りちくわ】

- ① ちくわを7～8等分に輪切りする。
- ② 枝豆・コーンを用意し、ちくわの中につめる。ちくわ部分に竹串で穴をあけ、黒ごまをつめて完成

【だいこん菜御飯】

- ① 星空舞を炊く。
- ② だいこん菜を軽く茹で、細かく切る。
- ③ ②とちりめんじゃこ、ごま油を混ぜる。
- ④ 炊けた御飯に③と、塩、白ごまを混ぜ合わせ、梅干しをのせて完成

【付け合わせ】

- ① レタスを水洗いし、水気を切っておく。
- ② ブロッコリーを茹でる。

【漬け物】

- ① 赤大根を3～5mmに輪切りにし、型でぬく。
- ② ビニール袋に①・塩・塩こんぶを入れ、揉んで浅漬けにし、完成

【こだわりポイント】

弁当のフタが閉まらないくらいの牛肉巻き
飾りちくわなど、彩りなどもこだわりました。

