

**令和3年度(第26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	鳥取県立倉吉農業高等学校
作品名	星取県の魅力いただき！！弁当

【材 料】（6人前を用意する。）

材 料	分 量	材 料	分 量
パパイヤ	1個	鹿野ショウガ	1/2個
しいたけ	1袋	カブ	1個
にんじん	1/2本	ラッキョ	1/2袋
レンコン	1/2節	梅干し	3個
ハウレンソウ	3株	神倉豆腐	1丁
ジャガイモ	5個	ブロッコリー	1/2房
卵	10個	豚ミンチ	500g
白ごま	適量	醤油	適量
砂糖	適量	星空舞	5合
ミニトマト	6個	いなりあげ	3枚
琴浦サーモン（生）	200g	食塩	適量
ラッキョ酢	1/2袋	イカ	1杯
にんにく	適量	味噌	200g
かつおぶし	適量	胡椒	適量
乾燥バジル	適量	セージ	適量
ゆず	1個	タイム	適量
片栗粉	200g	さつまいも	1個
小麦粉	200g	パパイヤ（砂糖煮）	1/4個分
冷凍マンゴー	250g	キウイフルーツ	1個
ゼラチン	30g	パパイヤの漬物	100g

（※ 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】

### ◎星空舞のいただき

- ① フライパンに豚ミンチを入れ、きつね色になるまで炒め、しいたけ（みじん切り）、にんじん（みじん切り）、れんこんを入れ炒め、砂糖、みりん、しょうゆを入れ炒め煮る。
- ② ごはんに①と白ごまをいれ、混ぜ合わせる。
- ③ いなりあげに詰める。

### ◎琴浦サーモンの卵焼き 梅肉ソースを添えて

- ① サーモンに塩を振り、レンジで1分加熱し、取り出してほぐしておく。
- ② 卵8個を溶き、砂糖小さじ2を加えて、ほぐしたサーモンと混ぜ合わせる。
- ③ 玉子を焼き、ラップで巻いて成型する、その後冷やす。
- ④ 梅干しの種を取り、包丁でたたいてペーストにする。そこに煮詰めたみりんを加え、ソースにする。
- ⑤ 玉子焼きを切り、ソースをのせて盛り付けする。

### ◎鳥取豚のパパイヤ入りサルシッチャ

- ① 豚肉・ベーコン（みじん切り）塩5g、砂糖2.5g、胡椒適量、おろしにんにく適量、氷をフードプロセッサーで混ぜる。
- ② 白っぽく混ざったら、ゆでパパイヤ、しいたけ（みじん切り）、セージ、タイム、おろしたゆずの皮を加えて軽く混ぜる。
- ③ ソーセージメーカーに②で出来た種を詰め、人工腸を付けて、成型する。
- ④ 成型後、約70℃のお湯で15分ボイルする。
- ⑤ ボイル後、氷水に取り締め、水けを切って色づく程度に焼く。

### ◎かぶとパパイヤの浅漬け

- ① らっきょ、かぶ、パパイヤ、にんじんを千切りにする。
- ② かぶは薄塩でもんでおく。にんじんとパパイヤは茹でておく。
- ③ らっきょ、かぶ、パパイヤ、にんじん、ゆずをラッキョ酢で和えておく。
- ④ イカを茹で、③と和え、盛り合わせる。

### ◎しいたけとほうれんそうのガーリック炒め

- ① 油を引いたフライパンににんにくを入れ、油ににんにくの風味をつける。
- ② しいたけ、ほうれんそうを入れ、炒める。
- ③ サルシッチャの下に盛り付ける。

### ◎神倉豆腐の厚揚げ あわせ味噌のせ

- ① 味噌を弱火で練り、火を止めて鰹節を入れてさらに練る。
- ② 豆腐を切り、片栗粉をまぶし、160℃の油でじっくり揚げる。
- ③ 揚げた豆腐に味噌をかけて完成。

◎パパポテサラダ

- ① 塩ゆでにしたジャガイモとパパイヤに胡椒と乾燥バジルを入れ混ぜ合わせる。

◎かき揚げ（さつまいも・パパイヤ・鹿野ショウガ）

- ① 細切りにしたさつまいも、パパイヤ、ショウガを合わせ、片栗粉と塩を振る。
- ② 小麦粉に卵白と水を入れ混ぜる。
- ③ ②をつなぎにかき揚げをつくる。

◎デザートゼリー（キウイ・パパイヤ・マンゴーだね♪）

- ① ゼラチンをぬるま湯で溶いておく。
- ② パパイヤ（砂糖煮）、マンゴー、キウイを食べやすいサイズにカットする。
- ③ 器に上記を入れ、ゼラチンをかけ冷やす。

◎彩り

ゆでブロッコリー・ミニトマト

【こだわりポイント】

全て鳥取県産の食材を使ってメニューを考えました。

各地の名産品を用いつつ、パパイヤの他の食材の旨味を引き立てる力に注目して栄養価の高い、ヘルシーな弁当になっています。

見た目ではわからない、面白い工夫のあるメニューもありますので、楽しみながら食べていただきたいです。

