

第2回 学校給食コンテスト 最終審査を行いました。

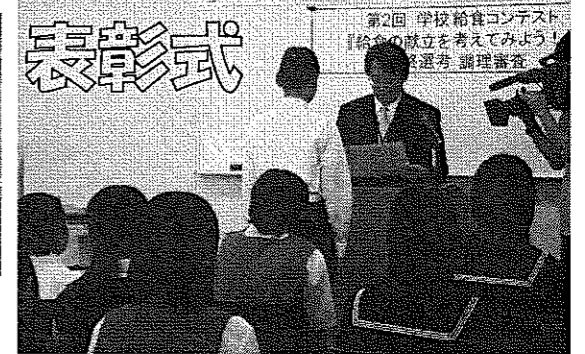


10月9日(土)に「あいでふ」にて、第2回学校給食コンテスト最終審査を行いました。書類審査を通過した10名の生徒が調理に腕をふるい、制限時間1時間の中で作品を仕上げました。どの作品も甲乙つけがたい出来ばえで、最優秀賞には同点で2作品が選ばれました。作品や当日の様子を審査員のコメントとともに紹介します。



調理の様子

審査の様子



表彰式

「もずくの天ぷら」 最優秀賞 「ゴーヤのつくだ煮」

おめでとうございます!



「もずくの天ぷら」

松崎中学校 山下 浩史

松崎中学校 山下浩史さん

もずくと野菜がマッチした、具たくさんで栄養的に素晴らしい料理でした。アイデアにすぐれ、食べ盛りの中学生にはぴったりだと思います。



「ゴーヤのつくだ煮」

板付中学校 山下 祥平

板付中学校 山下祥平さん

ゴーヤとは思えない!!つくだ煮にすると独特の風味は残っているのに、ほとんど苦味がなくなり、食欲をそそります。見た目もよかつお節がアクセントですね。

優良賞

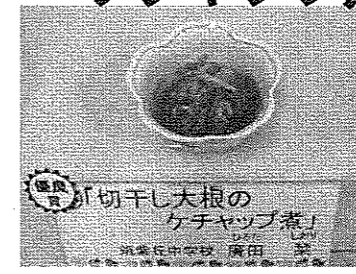
「ごぼう丼」



警国中学校 鳥越有彩さん

食物せんいが不足しがちな日頃の食生活に取り入れるとすごくよいと思います。

「切干し大根のケチャップ煮」



筑紫丘中学校 廣岡紫さん

発想が新鮮で苦手とする切干し大根を工夫しようという気持ちが伝わりました。

「切干し大根とベーコンの肉じゃが風」



板付中学校 松下友紀さん

新感覚の肉じゃがでした。しょうが味をかかせた和洋折衷のおいしい作品に仕上がりました。

「浦上そぼろ」



④「浦上そぼろ」

香椎第一中学校 山内 陽南

香椎第一中学校 山内陽南さん

もやしとごぼうのシャキシャキ感がよく、野菜たっぷり冷めてもあっさり食べられるいいおかずだと思います。郷土料理のよさを伝えられる料理です。

「鶏肉の酢煮」



⑩「鶏肉の酢煮」

梅林中学校 古賀 志仁

梅林中学校 古賀志仁さん

体にもいい酢を使うアイデアがとてもよく、さっぱりして肉もやわらかくおいしいです。枝豆と人参で色どりもきれいです。中学生が大好きな味だと思います。

「白玉酸辣湯」



⑥「白玉酸辣湯」

百道中学校 馬渡 絢子

百道中学校 馬渡絢子さん

中華料理の店に出してもいいような素晴らしい出来でした。白玉もスープの味にあっていました。

「じゃこサラダ」



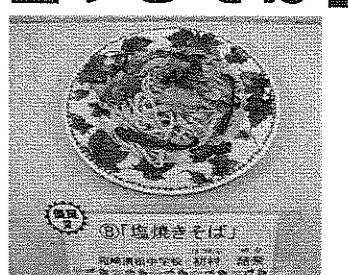
⑦「じゃこサラダ」

松崎中学校 園田 英弥

松崎中学校 園田英弥さん

野菜と小魚を無理なくたくさん食べられるおいしい作品。日頃不足しがちなカルシウムを意識したよい献立でした。

「塩焼きそば」



⑧「塩焼きそば」

箱崎清松中学校 初村 結奈

箱崎清松中学校 初村結奈さん

野菜がたくさん入っていて、食感がとてもよかったです。あっさり食べやすい夏向けの味でした。

学校給食センターより

学校給食コンテストへたくさんのご応募ありがとうございました。今回は942作品もの応募がありました。どの作品もすばらしいものばかりで選考にとっても時間がかかりました。また、このような機会があったら、ぜひチャレンジしてみてください。学校給食センターでは今後もみなさんに安全でおいしい給食を食べてもらえるように努力します。これからもよろしくお祈りします。

じゃこサラダ



野菜がたたくさん取れます。体によい酢やごま油、カルシウムも取れます。よく冷すとおいしいです。

しらす干し	28g	きゅうり	80g	濃口醤油	小さじ1.5
炒め油	少々	塩(きゅうり用)	少々	食酢	小さじ2
キャベツ	120g	白ごま	大さじ1	ごま油	小さじ0.5
人参	40g	砂糖	小さじ3	塩・こしょう	少々

<作り方>

- ① しらす干しは、油をひきフライパンでカリッとすばやく炒め、冷ましておく。キャベツは千切りし、ゆでて冷ます。きゅうりは千切りし、ゆでて冷ます。きゅうりは千切りし、軽く塩をして絞る。
- ② 調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ③ 材料を混ぜ合わせ、②のドレッシング、ごま油を加える。

塩焼きそば



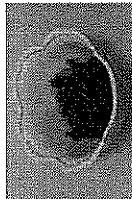
ソース焼きそばと違って、塩焼きそばは、夏場の食欲がない時でもあっさりとお食べられるのていいと思います。

中華蒸し麺	300g	しめじ	100g	塩	少々
豚肉薄切り	120g	にんにく	6g	こしょう	少々
人参	30g	鶏ガラスープの素(顆粒)	6g	ごま油	大さじ1
ピーマン	30g	酒	大さじ2		

<作り方>

- ① 豚肉は3〜4cm幅に切る。にんにくはみじん切り、ピーマンと人参は千切り、しめじは小房に分ける。
- ② フライパンにゴマ油を半量熱し、にんにくを炒め、香りが出たら豚肉を入れて炒める。
- ③ ②に火が通ったら、人参、ピーマン、しめじの順に加えて炒め、一度皿に取り出す。
- ④ ③のフライパンに残りのごま油をひき、麺を入れて酒をふりかけ麺をほぐし焼き色を付ける。
- ⑤ ④に焼き色がついたら③を戻し入れ、鶏ガラスープの素、塩・こしょうで味を整える。

ゴーヤのつくだ煮



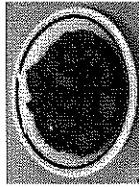
親戚のおばさんが作ってくれておいしかったので、作り方を教えてもらいました。ゴーヤの苦みが嫌いな人でもおいしく食べられます。

ゴーヤ	120g	酢	小さじ1	かつお節	24g
濃口醤油	小さじ1	ざらめ	小さじ2	いりごま	小さじ2
淡口醤油	小さじ1	砂糖	小さじ2		

<作り方>

- ① ゴーヤを縦半分に切り、わたをぬき薄切り。
- ② 切ったゴーヤをゆでて、よくしぼる。
- ③ 調味料を沸騰させ、しぼったゴーヤを入れ、落とし蓋をして、蓋をして中火で30分程度煮る。
- ※途中、何度かかき混ぜる。
- ④ 蓋と落とし蓋をとおり、強火にして汁をとばし、火を止めて、かつお節・いりごまを加えて混ぜる。

鶏肉の酢煮



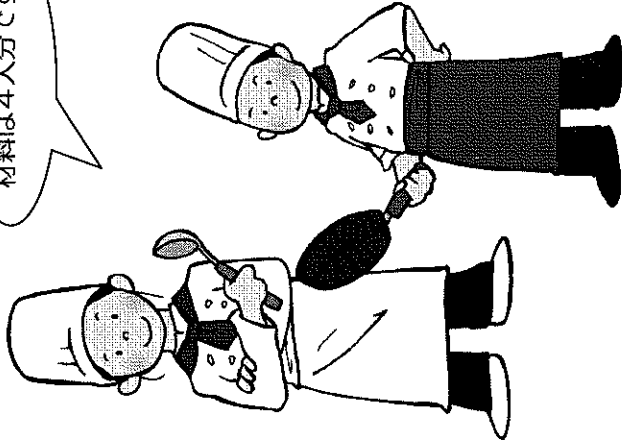
鶏肉を酢で煮たのでやわらかくさっぱりとしておいしいです。ぜひ食べてみてください。

鶏もも肉	200g	冷凍むぎ枝豆	40g	酢	大さじ1
長ねぎ	140g	濃口醤油	小さじ4	みりん	小さじ1
人参	100g	砂糖	小さじ4	炒め油	適量

<作り方>

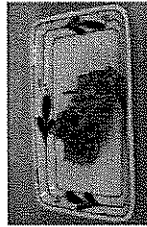
- ① 人参は5mm幅いちょう切り、長ねぎは1cm幅輪切りにする。枝豆は解凍しておく。
- ② 鶏肉を炒めて、人参を加えてさらに炒める。
- ③ 水を加えてしばらく煮、アグをとって、しょうゆ、砂糖、酢、みりんを加え、長ねぎ、枝豆を加えてさらに煮る。

材料は4人分です。



福岡市の中学校から942作品の応募がありました。その中から書類選考を通過した10作品のレシピをご紹介します。

もずくの天ぷら



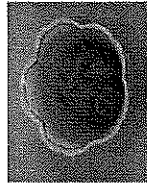
衣に塩をしているので、そのままでも食べられますが、塩やポン酢を付けてもおいしいです。

もずく	80g	かまぼこ	40g	小麦粉	60g
小麦粉(打ち粉)	8g	人参	30g	卵	1個半
むきえび	40g	玉ねぎ	40g	塩	2つまみ
				揚げ油	適量

<作り方>

- ① もずくはよく洗い、ペーパーでしっかり水気を切り、適宜包丁を入れて打ち粉をする。むきえびは適当な大きさに切る。かまぼこは薄切り、人参はせん切り、玉ねぎは薄切り。
- ② 小麦粉、卵、塩をよく混ぜ合わせ衣を作る。
- ③ 切った野菜、えび、かまぼこ、もずくを①の衣に混ぜ合わせ油で揚げる。

切干し大根のケチャップ煮



いつも和食として出てくる切干し大根も、ケチャップで味付けすると洋風になります。

切干し大根	24g	玉ねぎ	100g	コンソメの素1個(2.4g)
ベーコン	40g	ケチャップ	大さじ3	切干し大根の戻し汁
人参	50g	濃口醤油	小さじ1.5	250cc

<作り方>

- ① 切干し大根は洗って水でもどし、2cm程度の長さに切る。もどし汁はとっておく。ベーコンは5mm幅に切る。人参、玉ねぎは千切り。
- ② 鍋にもどし汁とコンソメの素を煮立て、切干し大根、人参、玉ねぎ、ベーコンを加えて、やわらかくなるまで煮込む。
- ③ ケチャップ、しょうゆで調味し、煮含める。

切干し大根とベーコンの

肉じゃがが風



肉をベーコンに変えたり、しょうが風味にしたりと工夫しました。とても食べやすくておいしいです。

ベーコン	80g	青ねぎ	20g	濃口醤油	大さじ2
じゃがいも	250g	しょうが	8g	炒め油	適量
玉ねぎ	160g	砂糖	大さじ2		
切干し大根	24g	切干し大根のもどし汁	200cc		

<作り方>

- ① ベーコンは1cm短冊切り、じゃがいもは一口大の乱切り、玉ねぎはうす切り、青ねぎは小口切り、しょうがはせん切りにする。
- ② なべにサラダ油を熱し、ベーコンを炒める。
- ③ 玉ねぎ、じゃがいも、切干し大根を炒める。
- ④ 水、砂糖、しょうゆを入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ しょうがを入れてひと煮立ちさせ、器に盛り付けて青ねぎをちらす。

ごぼう酢



ごぼうの歯ごたえと卵のふわふわ感が絶妙！食物繊維もとれるし、野菜が嫌いな人も食べられると思います！

合挽き肉	160g	青ねぎ	15g	酒	大さじ1.5
ごぼう	130g	炒め油	適量	砂糖	大さじ1.5
人参	50g	だし汁	320cc	濃口醤油	大さじ3
卵	4個				

<作り方>

- ① 人参は千切、青ねぎは小口切りにする。卵を溶く。ごぼうはささがきにし水につけ、アクを抜く。
- ② 鍋に油を熱し、合挽き肉を炒める。
- ③ ②に人参、水切りをしたごぼうを加え、炒める。
- ④ ③にだし汁と酒、砂糖、濃口醤油を加えて煮る。
- ⑤ 具材に火が通ったら、溶き卵を全体に流し入れ、ねぎを散らし、蓋をする。
- ⑥ どんぶりに盛ったご飯の上のせる。

浦上とぼろ



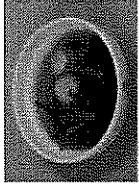
長崎県の浦上地区の郷土料理です。冷めてもおいしく食べられるおかずです。いろいろを考えてアレンジしました。

豚バラ肉	120g	もやし	80g	清酒	大さじ1
厚揚げ	80g	つき出しこんにゃく	120g	淡口醤油	大さじ1
ごぼう	80g	炒め油	適量	みりん	大さじ1
こんにゃく	60g				

<作り方>

- ① 豚バラ肉は短冊切り、人参は薄い短冊切り、ごぼうはささがきにする。
- ② ごぼうとこんにゃくはゆでて水切りをする。厚揚げは油抜きをしてうすく短冊切りする。
- ③ 鍋にサラダ油を入れて、豚肉を炒め、火が通ったらごぼうとこんにゃく、人参を加えさっと炒める。
- ④ ③に厚揚げを加え、お酒、みりん、淡口しょうゆで味付けする。
- ⑤ 全体に味がしみたらもやしを加え、味を調える。(淡口しょうゆで調整する。)

白玉酸辣湯



ラー油を入れることで普通の鶏がらスープよりも「こく」が出ておいしいです。

鶏もも肉	1枚(160g)	人参	25g	淡口醤油	小さじ1.5
塩	小さじ1/3	根深ねぎ	20g	酢	小さじ2.5
白玉粉	80g	乾燥さくらげ	4g	ラー油	少々
水	64cc	乾燥わかめ	16g	片栗粉	小さじ1強
木綿豆腐	120g	鶏がらスープの素(顆粒)	2.4g	水	960cc

<作り方>

- ① 鶏肉に塩をもみこむ。豆腐はさいの目切り、人参は千切り、根深ねぎは細く切る。さくらげもどして千切りにする。
- ② 分量の水を沸かして鶏がらスープの素を入れ、鶏肉を入れてアクをとりながら15分ゆでる。ゆであがいたら取り出して冷まし、皮を取り除いて細かくほぐす。
- ③ 白玉粉に水を入れながら耳たぶ状の硬さになるまでねり、沸騰した湯で浮いてくるまでゆでて取り出す。
- ④ ②のスープに人参、豆腐、さくらげを入れ7~8分煮る。
- ⑤ 鶏肉、白玉を入れて、酢、淡口しょうゆで調味し、ねぎ、わかめを入れ、ひと煮立ちしたら水溶きかたくり粉を入れてとろみをつける。