



平成30年

はま菜ちゃん

第16回 料理コンクールレシピ



開催概要

テーマ食材

さつまいも・じゃがいも

応募点数

2,015点

本選開催日

平成30年11月11日(日)

会場

JA横浜
「クッキングサロン ハマッ子」



はま菜ちゃんグッドシェフ賞

かなおり ことの
鹿折 琴乃さん (港南区相武山小学校 5年)



お店でそのまま出せるで賞

きたおり しの
北織 梓乃さん (青葉区美しが丘西小学校 5年)

はま菜ちゃん野菜たっぷりじゃがもちスープ



材料 (4人分)

じゃがいも 150g
 絹ごし豆腐 50g
 ★ 片栗粉 50g
 強力粉 30g
 豚ひき肉 75g
 長ねぎ(みじん切り) 1/4本
 ニラ(みじん切り) 2株
 おろしショウガ・小さじ1/2
 おろしにんにく・小さじ1/2
 オイスターソース・小さじ1
 砂糖 小さじ1/2
 しょうゆ 小さじ1
 ゴマ油 小さじ1/2
 にんじん 1/2本
 だいこん 150g
 長ねぎ 1/4本
 こまつな 2株
 しいたけ 2個
 お湯 800cc
 鶏ガラスープ・大さじ1と1/2
 ▲ しょうゆ 大さじ1
 塩 少々

作り方

- 1 じゃがいもは適当な大きさに切り、柔らかくなるまで茹でておく。
- 2 長ねぎは斜め切りとみじん切りで半量ずつ用意し、にんじん、だいこんは短冊切り、しいたけは薄切り、こまつなは、ざく切りにする。
- 3 ①のじゃがいもの皮をむいて熱いうちにつぶし、★を加えてよくこねる。
- 4 ■の材料をボールによく混ぜ、4等分にする。
- 5 ③を4等分にして、④の具を包んで丸める。
- 6 深い鍋に▲を入れ、火をつけてから、にんじん、だいこん、斜め切りした長ねぎ、こまつな、しいたけを加え、スープが沸騰したら団子を入れる。
- 7 団子が浮いてきたら、完成。

鹿折 琴乃さんから ひとこと

色々な種類の野菜と一緒にたんぱく質が取れるように、じゃがいもに豆腐を練り込み、バランス良く栄養が取れるようにしました。

さつまいもとレンコンと鶏肉の甘酢炒め

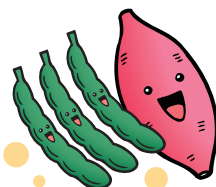


材料 (4人分)

さつまいも 1個
 レンコン 1節
 いんげん 5本
 鶏もも肉 350g
 酒 大さじ1
 ★ しょうゆ 小さじ1
 片栗粉 適量
 サラダ油 適量
 砂糖 大さじ2
 しょうゆ 大さじ2と1/2
 酢 大さじ2と1/2

作り方

- 1 鶏もも肉を1口サイズに切り、★で下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- 2 レンコンは周囲全て、さつまいもはすじ状に皮をむき、1cmの厚さの半月に切って、片栗粉をまぶす。いんげんも片栗粉をまぶす。
- 3 多めの油でいんげん、レンコン、さつまいも、鶏もも肉の順で揚げ焼きし、別のフライパンに移していく。
- 4 ③のフライパンに、事前からめておいた■を入れ、弱火でからめる。(焦げやすいので、弱火で炒める。)



北織 梓乃さんから ひとこと

カラッと揚がるように火を最後、強めにするのが工夫しました。



おみそが決め手ほっこり賞

手塚 百萌さん (港区師岡小学校 5年)

和風クリームシチュー



材料 (4人分)

- じゃがいも 2個
- さつまいも 小1個
- にんじん 1/2本
- こまつな 1/2束
- たまねぎ 1/2個
- しめじ 80g
- ひよこ豆(水煮) 50g
- 豚ひき肉 300g
- バター(有塩) 20g
- 小麦粉 大さじ3
- 牛乳 500cc
- 水 200cc
- コンソメ(顆粒) 小さじ1と1/2
- ローリエ 1枚
- 合わせみそ 大さじ1
- 生クリーム 50cc
- サラダ油 小さじ1

作り方

- じゃがいも、さつまいも、にんじんの皮をむき、小さめに切ってから、600Wのレンジで3分半加熱する。
- こまつなを約4cm幅に切り、600Wのレンジで1分半加熱して、水にさらす。
- サラダ油を鍋に入れて、うす切りのたまねぎとしめじを炒める。次に豚ひき肉を加え、色が変わるまで炒める。
- バター、小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- 牛乳を少しずつ加え、水も加える。
- ①とコンソメ、ローリエを入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- みそをとき入れ、ひよこ豆とこまつなを加え、仕上げに生クリームを入れたらできあがり。

手塚 百萌さんからひとこと

おみそがかくし味なので、こくがあっておいしいです!



はま菜ちゃん世界架け橋 de 賞

時國 仁菜さん (西区東小学校 6年)

戸塚 世渚さん (西区東小学校 6年)

AZUMA風 だいこんスープ



材料 (4人分)

- だいこん 80g
- じゃがいも 80g
- にんじん 10g
- キャベツ 40g
- 長ねぎ 30g
- 豚もも肉 80g
- ニンニク 1片
- しょうゆ 小さじ1
- 酒 小さじ1
- 塩 小さじ1/2
- ★ しょう油 少々
- しょうゆ 小さじ1
- 水 400cc
- チキンブイヨン 5g
- 炒りゴマ(白) 4~5g
- ゴマ油 少々

作り方

- ニンニクをきざみ、しょうゆと合わせ、細切りにした豚もも肉に下味をつける。
- 皮をむいただいこん、じゃがいも、にんじんをいちょう切り、キャベツを短冊切り、長ねぎを小口切りにする。
- フライパンにゴマ油を入れ、①を炒めておく。
- 水とチキンブイヨンをなべに入れ、③とだいこん、にんじんを煮る。
- ④の野菜が少し火が通ったら、じゃがいもを入れ、煮る。
- キャベツ、長ねぎを入れて★で調味する。
- 仕上げに、炒りゴマを散らす。

時國 仁菜さん 戸塚 世渚さんからひとこと

韓国につながるのがある先生や友達に教えてもらった料理をヒントにして、考案しました。セールスポイントは、豚肉と野菜の「うま味」が出ているところです。



食べ応え満点ヤングシェフ賞

向山 理仁さん (神奈川県子安小学校 2年)

ジャガイモとベーコンの細切りいため



材料 (4人分)

- じゃがいも 300g
- たまねぎ 130g
- スライスベーコン 100g
- キャベツ 5~6枚
- サラダ油 小さじ3
- ★ しょう油 適量
- ハーブソルト 適量

下ごしらえ

- じゃがいもの皮をむいて、千切りにする。
- たまねぎをスライスする。
- スライスベーコンを5mm位の細切りにする。

作り方

- キャベツの葉を適当な大きさに手でちぎってから、塩水(分量外)で茹でる。
- キャベツの葉を水切りして、ペーパーでしっかりふき取り、お皿にしく。
- フライパンに油をひき、ベーコンの細切りを炒める。
- ③にスライスしたたまねぎを入れる。
- じゃがいもを入れ、★で調味して、火が通るまで炒める。
- ②のお皿の上に炒めたものを乗せて、できあがり。

向山 理仁さんからひとこと

すべてを千切りにすることで、下ごしらえがかんたんで早く火がとおりやすかったです。歯ごたえがざくざくしてよい。ベーコンのうまみでじゃがいものおいしさがさらにアップする。



秋のはなやか彩り賞

安田 結菜さん (戸塚区品濃小学校 2年)

はまなちゃん あきの色どりいため



材料 (4人分)

- さつまいも 200g
- ブロッコリー 1個
- 赤パプリカ 半分
- しめじ 130g
- ベーコン 4~5枚
- サラダ油 適量
- ★ オイスターソース 大さじ2~3
- マヨネーズ 大さじ2~3
- 水 50cc

下ごしらえ

- 皮をむいたさつまいもを5~7mm位の輪切りにし、大きいものは半分に切り、水につけておく。
- ブロッコリーは茎を使わず、小房に分け、下茹でしておく。
- 赤パプリカを7mm位の棒状に切る。
- ベーコンを約1cm幅に切る。
- しめじの石づきを切り落とし、手で小分けにする。

作り方

- フライパンに油を入れてさつまいもを焼く。途中で水をいれ、ふたを閉めて蒸し焼きにし、火が通ったら、フライパンの中から取り出す。
- ①のフライパンに油をひき、下ごしらえしたさつまいも以外の材料を炒める。
- 火が通ってきたら、さつまいもを入れる。
- ボールに★を混ぜておき、③のフライパンに入れて全体にからませる。
- お皿に盛りつけて、できあがり。

安田 結菜さんからひとこと

秋の紅葉をイメージして、考えました。