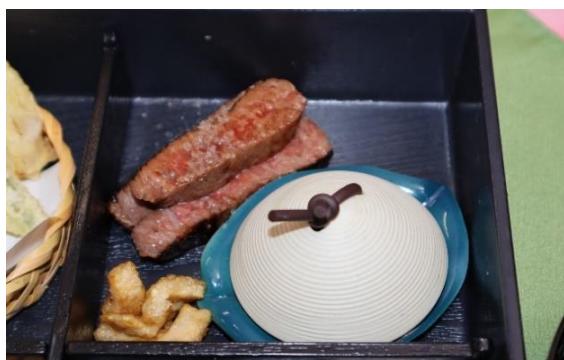


うまいっしょ北海道 全国高校生料理選手権 2021 応募用紙【B】料理紹介

学校名	アガナ オカヤマケンリツツヤマヒガシコウトウガッコウ	チーム名	こんぺいとう	
	岡山県立津山東高等学校		こんぺいとう	
料理名	笑顔さくランチ～ええとこじゃで。春は津山へ～			
料理のキャッチコピー (20文字程度)	津山知つとる？食べてみんちやい！春の和食！			
料理の紹介文(50文字程度)	コロナ禍で旅行に行けなかった方に向けて、岡山県の郷土料理や食文化・食材をふんだんに使った料理を味わっていただきたいと思い考えました。			



枠内に写真データを挿入ください。※イラスト不可・複数枚可

うまいっしょ北海道 全国高校生料理選手権 2021 応募用紙【C】料理説明

学校名	アリガナ オカヤマケンリツツヤマヒガシコウトウガッコウ
	岡山県立津山東高等学校
チーム名	こんぺいとう
	こんぺいとう

想定するお客様	春の津山の桜を見に観光に来た、美味しいもの、かわいいものが大好きな20代女性を対象にしました。桜を見ながらあつと驚くこのランチを食べて、みんな笑顔になって、春の津山を満喫して帰ってもらいたいです。
料理(商品)名	笑顔さくらんチ～ええとこじやで。春は津山へ～
料理全体の紹介	季節は春で、岡山県北の食材や食文化を取り入れ、津山の春を感じて頂けるように料理を作りました。「姫どうがらしで召し上がり」で使用している姫どうがらしは日本古来種のとうがらしで、まろやかな辛さがあります。「スルメ出汁のすまし汁」は、お正月に雑煮の出汁をスルメで取るという津山の食文化を取り入れました。「だし巻き卵」の一品は、津山食材の自然薯を使用しました。一回茹でてからだし巻きにすることで、ホクホクとした食感を楽しむことができます。「もちふわ桜もち」は、もちっとした食感にするために生地の中にメレンゲを入れました。工夫した点は、全ての料理に地元食材を使用したところです。また、テーマの外食に伴って、品数を増やし少しずつ様々な料理を楽しんでいただけるようにしました。干し肉のハーブスマーケは蓋で料理を隠し、お客様に何が入っているのか、ワクワクしながら開けてもらい、ハーブスマーケの香りを料理の見た目とともに楽しんでいただきたいと思い、ちょっとしたサプライズを演出しました。
牛肉を使った料理について	牛肉は、岡山県奈義町のなぎビーフと津山の干し肉、ヨメナカセを使用しました。なぎビーフは、指定農場で生産された肉牛で霜降りと赤身のうま味が特徴です。地元酒蔵の酒かすとみそに漬けて焼き、桜塩で食べいただきます。干し肉は、天日干しした肉のこと、肉のうま味がぎゅっと詰まっています。江戸時代、仏教の影響により肉食を禁止されましたが、健康のための滋養強壮の食材として牛肉を食べる文化がありました。私たちは、その干し肉をグリルパンで焼き、ハーブスマーケにしました。ハーブに火を付け蓋をし、食べて頂く前に蓋を開け、ハーブの香りを楽しんでいただけるようにしました。ヨメナカセは、牛の大動脈のことです。ヨメナカセは唐揚げにし、三つの牛肉を使用した料理をそれぞれの違う食感で楽しんでいただけるように工夫しました。
地域を表現した料理1品について	「桜咲くままかり城」ままかりは、岡山県特産のひとつで、そのままかりを、規定食材である、ほどよい甘味の【ななつぼし】と合わせ、岡山県の郷土料理、ままかり寿司にしました。ままかりは、津山城の石垣を表現し、ななつぼしには、柚子の皮と果汁を入れ、ままかりの下の酢飯は冬、そしてままかりの石垣を通して花になり、津山城に咲く桜を表現しました。寿司の数が4つなのは、幸せの「し」の4とかけました。北海道のななつぼしで岡山県の郷土料理であるままかり寿司を調理することで、北海道と岡山県の架け橋になる料理に仕上げました。
配慮した点	スルメ出汁のすまし汁では、出汁を取った後のスルメもすまし汁の中に入れて食べることで、無駄なく食べることができ食品ロス削減に配慮しました。また、フードロスで肉が捨てられる割合が全体の20%であることを知り、私たちは、様々な部位の肉を使用しました。さらに、対象者である20代女性は、特にダイエットによる食事制限のため、不足がちとなっているたんぱく質を補うように配慮しました。津山市の特産である干し肉は身近な食材ではなく若い世代の方々が口にする機会があまりない為、外食を通して食べ方や調理方法を提供し、おいしさを知っていただきたいと考えました。そこで、干し肉はハーブスマーケをして調理することで若い世代の方々にも受け入れやすい味に仕上げました。
自らの料理に対する取組について	私たちは、食物調理科で食について学ぶ中で、受け継がれてきた食文化の素晴らしさを知りました。しかし、若い世代には食文化に興味のない方々が増えてきている現状があることも知りました。その為、楽しく食事ができる外食という機会を通して食文化を身近に感じていただくことが目標です。

うまいっしょ北海道 全国高校生料理選手権 2021 応募用紙(D)

学校名	ワガナ オカヤマケンリツツヤマヒガシコウツガッコウ	チーム名	こんぺいとう
	岡山県立津山東高等学校		こんぺいとう
料理名	笑顔さくらんチ～ええとこじやで。春は津山へ～		

※本選当目に持ち込む全ての材料および本選時に使用が変わる場合はその旨を記載ください。

記載のないものは本選に持ち込みできませんのでご注意ください。

■レジピ(4人分)	こんぺいとう		笑顔さくらんチ～ええとこじゃで。春は津山へ～	No	3
料理名	使用材料名	分量	作り方		
春野菜の煮物	菜の花	80g	1. 菜の花、たけのこ、人参を茹でる。		
	たけのこ	120g	2. 出汁、味醂、酒、薄口醤油で煮る。		
	人参	40g			
	出汁	200g			
	味醂	25g			
	酒	5g			
	薄口醤油	12g			
自然薯とほうれん草のだし巻き卵	卵	240g	1. ほうれん草は茹で、氷水に漬ける。		
	出汁	120g	2. 自然薯は四角く切り、柔らかくなるまで茹でる。		
	薄口醤油	10g	3. 卵、出汁、薄口醤油、塩を混ぜ、出し巻き器に油を敷き流していく。		
	塩	2g	4. 水気を絞ったほうれん草と自然薯を置き丸く巻いていく。		
	ほうれん草	12g	5. 一口大に切って盛る。		
	自然薯	16g			
	油	10g			
ふわもち桜餅	白玉粉	5g	1. 白玉粉、水を混ぜ合わせる。		
	薄力粉	25g	2. 薄力粉、砂糖を混ぜ合わ1に加える。		
	砂糖	8g	3. 卵白を泡立ててメレンゲにして合わせ、食紅を入れて混ぜる。		
	水	35g	4. フライパンに油を敷き、生地を楕円型に焼く。		
	食紅	少々	5. 白あんを丸め、生地に挟む。		
	卵白	1/2個	6. 桜の型抜きを炙り、焼き印をつける。		
	サラダ油	3g			
	白あん	20g			
スルメ出汁のすまし汁	スルメ	12g	1. スルメを水に入れ、出汁を取る。		
	水	640g	2. 出汁を取った後のスルメは、3cmに切る。		
	三つ葉	8g	3. スルメ出汁と薄口醤油、塩を鍋に入れ、沸かす。		
	薄口醤油	8g	4. 三つ葉はサッとゆで、結び、スルメと一緒に椀に入れ、汁を注ぐ。		
	塩	4g			

うまいっしょ北海道 全国高校生料理選手権 2021 応募用紙【E】原価表

学校名	アガナ オカヤマケンリツツヤマヒガシコウトウガッコウ	チーム名	こんぺいとう
	岡山県立津山東高等学校		こんぺいとう
料理名	笑顔さくらんチ～ええとこじやで。春は津山へ～		

■原価表

※使用量は4人分を記入してください ※税込の金額で入力

食材名	購入金額	内容量	単位	使用量	単位	原価
ままかり	450 円	15 匹	匹	8	匹	240 円
ななつぼし	980 円	1000 g	g	400	g	392 円
柚子	100 円	200 g	g	12	g	6 円
米酢	128 円	500 ml	ml	80	ml	20 円
砂糖	198 円	1000 g	g	34	g	7 円
塩	127 円	1000 g	g	9	g	1 円
昆布	230 円	100 g	g	7	g	16 円
味醂	198 円	900 ml	ml	45	ml	10 円
桜の塩漬け	230 円	60 g	g	10	g	38 円
なぎビーフ	980 円	200 g	g	160	g	784 円
干し肉	680 円	100 g	g	100	g	680 円
酒粕	298 円	500 g	g	40	g	24 円
みそ	198 円	300 g	g	10	g	7 円
ローズマリー	200 円	50 g	g	4	g	16 円
ヨメナカセ	598 円	200 g	g	160	g	478 円
醤油	198 円	900 g	g	35	g	8 円
酒	198 円	900 g	g	10	g	2 円
にんにく	98 円	50 g	g	2	g	4 円
玉葱	100 円	500 g	g	80	g	16 円
アスパラガス	198 円	100 g	g	60	g	119 円
蓮根	138 円	120 g	g	60	g	69 円
海老	498 円	12 尾	尾	8	尾	332 円
薄力粉	278 円	1000 g	g	85	g	24 円
卵	180 円	10 個	個	5	個	90 円
しょうが	100 円	150 g	g	2	g	1 円
片栗粉	98 円	300 g	g	15	g	5 円
みじん粉	132 円	25 g	g	8	g	42 円
姫とうがらし	100 円	5 g	g	2	g	40 円
菜の花	98 円	100 g	g	80	g	78 円
水煮たけのこ	198 円	200 g	g	120	g	119 円

1人前の提供価格2,800円(税込)	A	2,800	円
4人前の原価合計(税込)	B	3,792	円
1人前の原価(税込)	C B÷4	948	円
1人前の原価率 ※提供価格の35%以内	C÷A×100	33.9	%