

No.8

【料理名】 にげるパニーニ	高等学校名	高知県立大方高等学校
	チーム名	らって Latte
	代表者氏名	さいとう みき 齊藤 未輝

材料（4人分）

にげる防災缶詰・・・1缶
 パニーニ・・・4個
 トマト・・・中玉1・1/2個
 しめじ・・・1/2パック
 玉ねぎ・・・1/4個
 ベーコン・・・ブロック小
 ひまわり牛乳・・・200ml
 バター・・・20g
 ミックスチーズ・・・20g
 とろけるチーズ・・・8枚
 ホワイトシチュールー・・・1/16個
 いわしの魚醤・・・少々
 月海製塩の新月の塩・・・少々
 ミックスコショウ・・・少々
 ベリーリーフ・・・少々
 ミニトマト・・・4個
 パプリカ（オレンジ・イエロー）・・・少々
 ドレッシング

材料費 2,486円 所要時間 40分

－ 作り方 －

- ① フライパンにバター10gを入れ、しめじを炒める。
- ② トマトを8等分にスライスしておく。
- ③ 厚めに切ったベーコンを、香ばしい焦げ目がつくまで炒める。
- ④ ①のしめじに「にげる防災缶詰（鰹ドライカレー）」を加え、牛乳・生クリーム・シチューのルー・月海製塩・魚醤・ミックスチーズを入れて、とろみが出るまで煮込む。
- ⑤ パンを半分にカットする。
- ⑥ パンの片面に④の具をのせ、スライストマトを2枚、とろけるチーズを重ねる。仕上げにミックスコショウを振り、もう片方のパンでサンドする。
- ⑦ 焼きサンドメーカーにバターを薄くしき、サンドを入れて、きれいな焦げ目がつくまで焼く。
- ⑧ ミニトマトを半分に切る×4、パプリカは細切りにする。
- ⑨ 玉ねぎ、にんにくをすりおろし、塩・砂糖少々、オリーブオイルをいれませ、ドレッシングを作る。
- ⑩ パニーニを半分に切り、重ねて盛り付け、ベビーリーフとミニトマト、パプリカ、ドレッシングを添えて完成。

アピールポイント

大方高校のある黒潮町は、近い将来発生するといわれる南海トラフ地震で、最大 33.2mの津波が想定されています。そのため本校では、防災教育に力を入れて取り組んでいます。

今回私たちは、フタガミ×黒潮町缶詰製作所とのコラボ商品である「にげる缶詰（鰹ドライカレー）」を使い、パニーニを作りました。この缶詰は、アレルギー特定原材料など 28 品目の不使用、玄米を使用して腹持ちが良い、約 3 年間保存可能など、防災食としてとても優れています。日常で使いながら備える、ローリングストックにもぴったりです。

また、中身の具材を変えることで、アレンジがしやすく、さまざまな味を楽しめます。災害時でも焚き火やフライパン、ホットサンドメーカーなどで調理ができ、手軽で短時間で作れるのも魅力です。地元の食材をつかった“にげるパニーニ”を、ぜひ一度ご賞味ください。

