

【料理名】	高等学校名	高知県立 嶺北高等学校
かくれんぼ 嶺北ランチ	チーム名	にゅうさんしまい 乳三姉妹
	代表者氏名	ちかみ もも 千頭 百桃

材料（4人分）

牛乳・・・カップ2 + 1/2
 酢・・・大さじ2 + 1/2
 米・・・2合
 卵・・・4個
 原木しいたけ・・・4個
 セロリ・・・1/2本
 玉ねぎ・・・1/2個
 ニンニク・・・1かけ
 豚ミンチ・・・300g
 レタス・・・1/2個
 中玉トマト・・・8個
 オリーブオイル・・・大さじ1
 チリパウダー・・・大さじ1
 トマトジュース・・・200ml
 コンソメスープの素（顆粒）・・・小さじ2
 砂糖・・・小さじ1
 塩コショウ・・・少々
 しょうゆ・・・小さじ1

材料費 1,756円

所要時間 60分

【 作り方 】

- ① 鍋に牛乳を入れて中火にかける。フツフツとしてきたら火を弱めて酢を回し入れ牛乳が分離するまでゆっくり混ぜる。
- ② 火を止めて人肌程度に冷めるまでそのままおき、厚手の紙タオルを敷いたざるでこす。
(カッテージチーズは約 100 g、ホエーは 350~400m l できる。)
- ③ 米を研ぎ、ホエー (400m l に足りない場合は水を加える。) で炊飯する。
- ④ にんにくを粗みじん切り、原木しいたけ、セロリ、玉ねぎは 1c m 角に切る。
- ⑤ フライパンにオリーブオイルを熱し、中火で④を炒める。
- ⑥ ⑤がしんなりしたら、火を強め肉を加えて焼きつけ、ほぐしながら炒める。
- ⑦ ⑥にチリパウダー、トマトジュース、コンソメスープの素、砂糖、しょうゆ、塩コショウを加え、時々混ぜながら汁気がほとんどなくなるまで煮つめる。
- ⑧ レタスは細切り、トマトは縦に 4 等分する。
- ⑨ 卵で目玉焼きを作る
- ⑩ 器にご飯をもり、その上に⑦、カッテージチーズ、⑨をのせ⑧を盛りつけて仕上げる。

アピールポイント

嶺北地域特産の原木しいたけ・野菜・牛乳を それらが苦手な方にも
召し上がっていただけるようにと考えたお料理です。
また「れいほく八菜」にはいっている野菜のうち本校農業コースが
栽培しているトマトとレタスを採用しました。ぜひ召し上がってみて
ください。



【料理名】 幸せ担々麺 ～柚子胡椒マシマシ～	高等学校名	高知県立 高知農業高等学校
	チーム名	しとろん ぼにーと Citron Bonito
	代表者氏名	たかはし りな 高橋 里奈

材料（4人分）

中華麺・・・4玉
豚ミンチ・・・200g
玉ねぎ・・・1玉
しいたけ・・・4個
ニラ・・・1袋
しょうが・にんにく・・・各小さじ1
生節・・・150g
ごま油・・・適量

★ { みそ・・・小さじ4
豆板醤・・・小さじ4
酒・・・大さじ4
醤油・・・大さじ4
みりん・・・大さじ4

◆ { かつおだし・・・600cc
ほんだし・・・小さじ4
みそ・・・大さじ2
柚子胡椒・・・小さじ1と1/2
鶏がらスープ・・・小さじ4
牛乳・・・600cc
ねりごま・・・大さじ4
すりごま・・・大さじ4
豆板醤・・・小さじ2
にんにく・・・小さじ2
醤油・・・小さじ4

ミョウガ1個 ・ ヌズの皮
糸唐辛子1g ・ ラー油 適量

材料費 1,811円

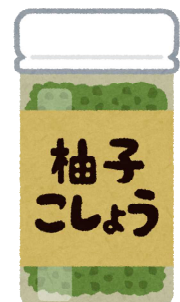
所要時間 55分

【 作り方 】

- ① 鍋に牛乳、ニンニク以外の◆を入れて火にかける。ふつふつとしてきたら牛乳を入れ にんにくも入れる。
- ② 玉ねぎ、しいたけ、ニラ、生節をそれぞれ細かく刻む。
- ③ フライパンにごま油を熱して、にんにく、しょうがを入れ、香りがでてきたら豚ミンチを加える。半分くらい火が通ったら刻んだ②を入れる。
- ④ 火が通ったら★の調味料を全て入れて炒める
- ⑤ 別の鍋に湯を沸かして中華麺をさっと茹で、ザルににとって湯を切る。
- ⑥ 丼に中華麺を入れて、温めなおしたスープを注ぎ、④の肉みそをトッピングする。
みょうが、ゆずの皮を切りトッピング、糸唐辛子を散らし完成
- ⑦ ラー油を数滴 浮かせる

アピールポイント

高知の特産物であるかつおの生節、しょうが、ニラ、ユズをこの一皿にまとめました。
豆板醤では味わえないユズの風味を柚子胡椒で出し、
また普段食べている担々麺とは違う辛さを出すようにしました。



【料理名】 ニラ入り グラタン	高等学校名	高知県立 岡豊高等学校
	チーム名	にらざえもん ニラ左衛門
	代表者氏名	かたおが ゆうり 片岡 優里

材料（ 4人分 ）

鶏肉・・・200 g
玉ねぎ・・・150 g
サラダ油・・・適量
水・・・400ml
牛乳・・・400ml
バター・・・10 g
チーズ・・・400 g
じゃがいも・・・220 g
ニラ・・・60 g
マカロニグラタンの素・・・1箱
ニラ(乾燥用)・・・20 g

味変ソース

ソース① にらくれソース子ども用
くるみ・・・50 g
練乳・・・20 g
ニラ(乾燥)・・・適量

ソース② にらしょうゆ大人用
しょうゆ・・・40 g
ニラ・・・適量

材料費 2,211 円

所要時間 55 分

【 作り方 】

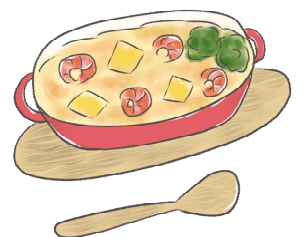
- ① グラタン皿にバターを塗る。オーブンを180℃で予熱する。
- ② 材料を切る。

玉ねぎ	千切り
じゃがいも	輪切り
ニラ	3 cm くらいの長さ
鶏肉	一口大
- ③ オーブンシートにニラとくるみをのせ、150℃のオーブンで3~5分加熱して乾燥させ、細かく砕く。
- ④ マカロニをゆでる。
- ⑤ じゃがいもは固めに下ゆでをしてグラタン皿に敷く。
- ⑥ フライパンにサラダ油を入れて鶏肉と玉ねぎを炒め、マカロニの素、牛乳、マカロニの順に加え、水を少しずつ入れる。
- ⑦ グラタン皿に⑥を入れ、チーズをのせ、180℃のオーブンで15分焼く。
②のニラを上のにせる。
- ⑧ 味変ソースを作る。

ソース●	②のニラとクルミを練乳と混ぜる。
ソース●	ニラを小口切りにしてしょうゆと混ぜる

アピールポイント

高知県といえばニラが有名ですが、ニラを使っている料理はぎょうざやニラ玉ばかり。
ときにはニラを変った食べ方で食べたいと思い、このレシピを考えました。



【 料理名 】 高知のミルクパスタ	高等学校名	高知中央高等学校
	チーム名	みるくぶ ミルク部
	代表者氏名	くろいし ひな 黒石 陽菜

材料（ 4人分 ）

パスタ・・・2束
ベーコン・・・1枚
とけるチーズ・・・3枚
玉ねぎ・・・1個
ニラ・・・4本
パプリカ・・・2個
ブロッコリー・・・1個
じゃがいも・・・2個
牛乳・・・400cc
塩コショウ・・・適量
コンソメ・・・2個
小麦粉・・・大さじ4
かつお・・・200g
バター・・・12g
醤油・・・適量
クレイジーソルト・・・適量
オリーブオイル・・・大さじ1
ゆず皮・・・適量

材料費 1,208 円

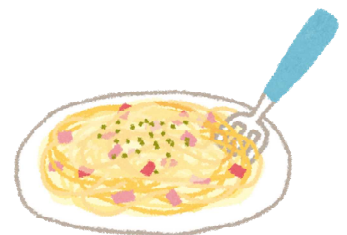
所要時間 55分

【 作り方 】

- ① パスタ用の湯を沸かし、1%の塩を入れパスタを茹でる。ベーコンは1センチ、玉ねぎはうす切り、ニラは1センチのざく切り、じゃがいもはさいの目切りで茹でる、かつお、パプリカ、ブロッコリーは1口大の乱切り、輪切り、食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにバターを熱する。玉ねぎとベーコンを炒め、玉ねぎがしんなりしたら、ニラを入れ塩こしょうで軽く味をつける。
- ③ 弱火にし②に小麦粉を振り入れ粉っぽさがなくなるまで炒める。少しずつ牛乳を入れ、コンソメも砕き入れ混ぜる。
- ④ フライパンにオリーブオイルを大さじ1入れ、かつおを入れて焼き、クレイジーソルトで味をつける。
- ⑤ ブロッコリーを茹でる
- ⑥ ③にとろみがついたら醤油を少し入れ 塩こしょうで調味する。
麺を入れソースをからめ、パプリカ、ブロッコリー、かつお、チーズ、ゆずの皮をかけて出来上がり。

アピールポイント

牛乳やチーズがカツオの生臭さを消しています。
高知県産の食材はニラ、かつお、ゆず皮を使っています。



【料理名】 ハンバーグの しょうがミルクあんかけ	高等学校名	高知市立高知商業高等学校
	チーム名	かていかぶ 家庭科部A
	代表者氏名	なかやま りる 中山 莉琉

材料（4人分）

四万十鶏のひき肉・・・450g

玉ねぎ・・・1個

米粉・・・大さじ4程度

卵・・・1個

塩こしょう・・・少々

人参・・・1本

バター・・・5ml

砂糖・・・10ml

ブロッコリー・・・1/2株

油・・・適量

バター・・・適量

牛乳・・・300ml

スープの素・・・5ml

しょうが・・・適量

塩・こしょう・・・少々

米粉・・・30ml

水・・・50ml

粉チーズ（シュレッドチーズ）・・・適量

材料費 1,100円

所要時間 50分

【 作り方 】

① 材料の下ごしらえをする

- ・玉ねぎ → みじん切り
- ・人参 → 花形に型抜きし、グラッセにする 残りはみじん切り
- ・しょうが → すりおろす
- ・ブロッコリー → 茎は皮をむいておく。ゆでて、小房に分ける。茎はみじん切り

② フライパンにバターを溶かし玉ねぎと人参を炒める。

少し冷ました後、ブロッコリーの茎のみじん切りも合わせておく。

③ ボールに②とひき肉・米粉・卵・調味料を入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせ、丸めておく。

④ フライパンに油を入れ、③を両面がきつね色になるまで十分焼く。

⑤ 鍋に牛乳、スープの素を入れひと煮立ちさせ、水溶きした米粉を加え、とろみを付け味を調べておく。しょうがも加えておく。

⑥ 皿の中央にハンバーグを置き、あんをかけ、人参とブロッコリーを彩りよく盛り付ける。好みに上からチーズをかける。

アピールポイント

高知県産のしょうが入りの温かいあんが体の内側から温めてくれます。片栗粉の代わりに米粉をつなぎやとろみを出すため使用しています。花形の人参とブロッコリーを添えて見た目もカラフルに仕上げました。



【料理名】 魚のムニエル☆ 柚子クリームソース添え	高等学校名	高知市立高知商業高等学校
	チーム名	かていかぶ 家庭科部C
	代表者氏名	なかがわ ちひろ 中川 知優

材料（4人分）

魚（しいら等）・・・4切

塩こしょう・・・少々

米粉・・・大さじ1

バター・・・小さじ2

バター・・・少量

マヨネーズ・・・大さじ1

米粉・・・小さじ2

牛乳・・・300ml

味噌・・・適量

柚子酢・・・大さじ1

プチトマト・・・8個

かいわれ大根・・・1/2パック

柚子の皮・・・適量

材料費 1,450円

所要時間 60分

【 作り方 】

① 下ごしらえをする

- ・魚 → バットに並べ、少し塩をしておき、水分をキッチンペーパーでふいた後、塩・こしょうをして米粉をまぶす
- ・プチトマト → 洗ってへたをとり、半分に切る
- ・かいわれ大根 → 洗って根を切る
- ・柚子の皮 → せん切り

② フライパンにバターを熱し、魚を焼き取り出す。

③ フライパンにバター、マヨネーズを入れて、米粉を加え弱火で炒める。

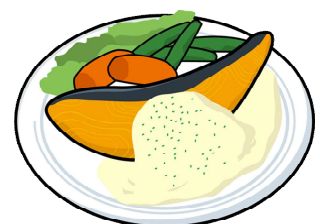
牛乳を少しずつ加え煮詰める。とろみがついたら味噌を入れ、火を止める。

粗熱が取れたら、柚子酢を加える。

④ 皿に盛り、柚子の皮を上から散らす。

アピールポイント

嶺北産の米粉を使ったムニエルです。
食感が良くて魚はシイラやカツオでも何でも合うと思います。
柚子の香りのあっさりしたクリームソースをかけて付け合わせの野菜も一緒に盛り付けました。



【料理名】 ゆずボナーラ	高等学校名	高知県立 春野高等学校
	チーム名	ねくさす Nexus ~ きずな 絆 ~
	代表者氏名	とくのう 徳能 きら 幸来

材料（4人分）

なす・・・2本
ほうれん草・・・1束
玉ねぎ・・・1玉
鶏肉（もも）・・・300g
小麦粉・・・大さじ2
れんこん・・・50g
かぼちゃ・・・50g
パスタ・・・300g
コンソメの素・・・2個
牛乳・・・250ml
生クリーム・・・30ml
オリーブオイル・・・大さじ4
塩こしょう・・・少々
ゆず・・・2玉
ポン酢・・・50ml
ゼラチン・・・2.5g
糸とうがらし・・・少々
揚げ油・・・適量

材料費 1,450円

所要時間 50分

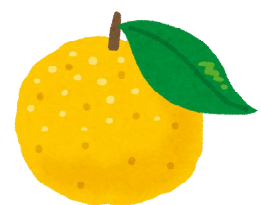
【 作り方 】

- ① 野菜の下ごしらえをする。
 - ・ なすは乱切りし、素揚げする
 - ・ 玉ねぎは薄切り
 - ・ ほうれん草は、下茹でし切る
- ② 鶏肉は一口大に切り、塩こしょうで下味をつけ小麦粉をまぶす。
- ③ 玉ねぎ、鶏肉をオリーブオイルで炒る。
- ④ ③に、コンソメスープとなすを入れる。
- ⑤ ④に牛乳を入れて、混ぜ火を止める。
- ⑥ パスタをゆで、⑤に入れ、ほうれん草を入れる
- ⑦ 最後に、柚子のしぼり汁と生クリームを入れる。
- ⑧ レンコンとカボチャを薄切りにし、素揚げしておく。
- ⑨ ゼラチンを 80℃のお湯でふやかし、ポン酢を入れてジュレを作る
- ⑩ 盛り付ける。

アピールポイント

この時期たくさん取れる柚子を使い、野菜がたくさんとれるパスタにしました。

ポン酢のジュレをお好みでかけて食べることで味変ができ、よりさっぱりと食べる事ができます。



【料理名】 いやしのスイートポテトタルト	高等学校名	高知県立 春野高等学校
	チーム名	はるの 春野ガーデン
	代表者氏名	たかもり 高森 すず

材料（4人分）

さつまいも・・・400 g

薄力粉・・・100 g

生クリーム・・・100m l

バター・・・100 g

砂糖・・・90 g

卵・・・M2 個

油（サラダ）・・・300m l

牛乳・・・50m l

黒ゴマ・・・5 g

材料費 2,480 円

所要時間 60 分

【 作り方 】

タルト生地

- ① バターを 30 秒温める。
- ② ボウルにバター、砂糖を入れて混ぜる
- ③ 卵黄を 1 個 ②と混ぜる
- ④ ③と薄力粉を混ぜる
- ⑤ タルトレット型にクッキングシートをしき、バターを少しぬり生地を型にのばす
- ⑥ ふくらみをおさえる為フォークで穴をあける
- ⑦ 180℃で予熱しておき、生地 15 分焼く
※焼き色が少しく前に出しておく

スイートポテト

- ① さつまいの皮をむき大きめの輪切りにする
- ② 耐熱皿に①を入れぬらしたクッキングペーパーをかぶせラップをし、8分レンジにかける
- ③ ボールに②を入れてつぶす
- ④ 砂糖、生クリームを少しずつ入れる
- ⑤ ④をしぼり袋に入れタルト生地にしぼる
- ⑥ 卵黄をぬる
- ⑦ 黒ゴマを振りかける
- ⑧ 180℃のオーブンで 15 分焼いて焼き色がつくまで焼く
※ピーラーでスライスした芋を素揚げにする

アピールポイント

お芋がおいしい季節になりました。
疲れた時には甘いおやつが食べたくなります。
誰でも簡単に作れる癒しのスイーツを目指しました。

