



作州黒枝豆
えだまるくん

ごはんの“おとも”グランプリ入賞作品レシピ



津山ショウガ
しょうがくん

最優秀 グランプリ 干し肉の黒豆コロッケ



作成者：津山中学校家庭部さん

レシピ(できあがり量目安 14個前後)

じゃがいも(皮むき後)	1kg	①黒大豆枝豆は水量の4%(1ℓに40gの塩)でゆで、さやからはずしておく。 ②じゃがいもは柔らかくなるまでゆで、粉ふきにし、よくつぶして塩・コショウで下味をつける。 ③にんじん・タマネギはみじん切りに、干し肉は鹽ごたえが残るようにやや大きめのみじん切りに、ショウガは皮をむいてやや細かめのみじん切りにする。 ④あたためたフライパンに油を敷き、③の食材を炒め、タマネギがしんなりして色づいてきたら塩・コショウで味を整え、②に加えてよく混ぜる。①を加えて混ぜたら粗熱がとれるまで冷ます。 ⑤小判型(目安1個80g~90g)に形を作り、小麦粉・溶き卵・パン粉の順に衣をつけて、170℃の油で色づくまで揚げる。
にんじん	80g	
タマネギ	1個	
枝豆(むき身)	70g	
干し肉	100g	
ショウガ(皮むき後)	15g	
塩・コショウ	適量	
小麦粉	100g	
卵	1個	
パン粉	200g	

かりふわジューシー生姜の効いたカラッアゲツノ



作成者：津山高等学校家庭クラブさん

レシピ(できあがり量目安 2人分)

鶏むね肉	300g	①鶏むね肉を細かくミンチ状にする。
大葉	10g	
チーズ	100g	
ショウガ	50g	②大葉を刻んだもの・チーズ・ショウガのすりおろし・豆腐・小麦粉・片栗粉・卵黄・①をボウルに入れ、混ぜ合わせる。
豆腐	80g	
小麦粉	50g	③油でカラッと揚げたら完成。
片栗粉	50g	
卵黄	2個分	

春巻き



作成者：岡本菜子さん(津山商業高等学校)

レシピ(できあがり量目安 4人分)

春巻きの皮	10枚	①春雨は水で戻してざく切りに、しいたけは薄切り、ショウガは薄切り、ニラは5cmの長さで切る。豚肉は3等分に切ってから繊維に沿って細切りにし、☆を絡める。 ②フライパンを熱してサラダ油を敷き、シロウガと豚肉を強めの中火で炒め、肉の色が落ちたらしいたけ、春雨、もやし、ニラの順に加えて炒める。全体に油が回ったら★春雨を加え、ひと煮し、味を調えるため塩をひとつまみ加える。 ③②をバットに広げてしっかりと冷まし、10等分に分ける。(あんはしっかりと冷ますのがポイントです。) ④まな板の上に春巻きの皮を角を下にして広げ、手前に③を細長くのせる。まず、手前の皮をさす。次に左右の皮をかり、せいでバタと回し、中央の皮をかり、巻き終わりの皮の縁に大さじ1の小麦粉(分量外)を大さじ1の水で溶いたのりをつけて、さらに巻いてピッタリ閉じる。 ⑤フライパンに揚げ油を深さ3cm程度入れて低温に熱し、巻き終わりを下にして、弱めの中火で揚げる。あまり色づかないうちにたまに返しながらかき回して揚げる。全体がきつね色になってきたら火を強めてカラッと仕上げます。
豚肉もも薄切り	100g	
☆小麦粉・醤油	大さじ1	
春雨	15g	
しいたけ	70g	
ショウガ	20g	
ニラ(黄ニラ)	45g	
もやし	1/2袋	
枝豆(塩ゆでむき身)	40g	
★水	1/4カップ	
★醤油・酒・小麦粉	各大さじ1	

黒大豆枝豆のふんわりフライ



審査員特別賞

作成者：池田夏美さん(津山工業高等学校)

レシピ(できあがり量目安 4人分)

絹豆腐	150g	①にんじんをみじん切りにし、水の入った器に入れて電子レンジであたためたら、水を切る。 ②枝豆をゆで、さやから出す。 ③片栗粉と小麦粉以外をボウルに入れ、手でつぶしながら混ぜる。 ④③に小麦粉と片栗粉を加えて混ぜ、スプーンなどで形を整え、170℃の油で揚げる。 ⑤薄いきつね色に揚がったら完成。
はんぺん	1/2枚	
枝豆	50g	
顆粒だし(和風)	小さじ2	
塩	ひとつまみ	
片栗粉	大さじ1	
小麦粉	大さじ1	
にんじん	20g	
オリーブオイル	適量	

鶏胸肉と新ショウガのかき揚げ



作成者：岡部亜美さん(津山東高等学校)

レシピ(できあがり量目安 4人分)

鶏むね肉	1枚	【和風タルタルソース】 ①豆腐はペーパータオルに包んで重しをのせ、しっかりと水切りする。 ②マヨネーズ・醤油・練りわさび・ネギをボウルに入れ、豆腐をちぎりながら加えよく混ぜる。 【かき揚げ】 ①新ショウガは皮をむきマッチ棒くらいの細切りに、シロはざく切りに、鶏肉は皮を取って1cm角の棒状に切る。 ②ボウルに①を入れ、小麦粉を加えてまぶす。 ③★をあわせて衣を作り、2/3量を②に加え、しゃもじにのせ、170℃の油に落とし入れ、3~4分揚げる。 ④ししとうは残りの衣をつけてさっと揚げる。
新ショウガ	200g	
木綿豆腐	150g	
万能ネギ	3本	
青ジソ	5枚	
ししとう	8本	
小麦粉(薄力粉)	大さじ1	
マヨネーズ	大さじ5	
醤油	小さじ1	
練りわさび	小さじ1/2	
★炭酸水(無糖)	120ml	
★小麦粉(薄力粉)	100g	

ヘルシー&エコ!! しょうがのチーズライスコロッケ



審査員特別賞

作成者：谷口りこさん(津山東高等学校)

レシピ(できあがり量目安 2人分)

ご飯	60g	①ひき肉を炒め、すりおろしたショウガ半量と塩・コショウを加えて炒め、いったん皿に出す。 ②みじん切りにしたタマネギと残りのショウガを①のフライパンで炒める。 ③②とご飯をボウルに入れて混ぜ、①を加えてさらに混ぜる。 ④③を俵状に成形し、中にチーズを入れる。 ⑤小麦粉・卵と牛乳をあわせて液・パン粉の順にまぶして、フライパンに敷いた180℃の油で揚げて完成。 仕上げにケチャップや味噌ソースをかけてもよい。
タマネギ	50g	
ひき肉	50g	
ショウガ	20g	
チーズ(固形)	2個	
塩・コショウ	少々	
小麦粉・パン粉	適量	
卵	1個	
牛乳	大さじ1	



晩ごはんの“おとも”が朝ごはんに変身！！レシピ



黒豆コロッケ オムレツ



干し肉の黒豆
コロッケ活用★

作成者：津山中学校家庭部さん

レシピ(できあがり量目安 1人分)

レシピ I のコロッケ	1個	①卵を溶いて、牛乳・塩・コショウを入れて混ぜる。 ②①をフライパンに流し入れ、半熟になるまで焼く。 ③②にレシピ I の「干し肉の黒豆コロッケ」を入れてくるむ。 ④お好みでケチャップをかけて完成。
卵	1個	
牛乳	小さじ1	
塩・コショウ	少々	
ケチャップ	適量	

もちふわ食パンの 具たくさんピザ風トースト



カラッパゲツ
活用★

作成者：津山高等学校家庭クラブさん

レシピ(できあがり量目安 1人分)

食パン(5枚切)	1枚	①ゆで卵を作る。 ②食パンにトマトソースを塗る。 ③ピーマンの輪切りとパプリカの角切りを②の上にする。 ④一口サイズに切ったレシピ I の「カラッパゲツ」とベーコンを③の上にする。 ⑤④の上にスライスチーズをのせ、オーブントースターで6分程度焼いたら完成。
トマトソース	50g	
ピーマン	20g	
ベーコン	10g	
卵	1個	
パプリカ	15g	
スライスチーズ	1枚	
レシピ I のカラッパゲツ	2個	

卵春巻



春巻き
活用★

作成者：岡本菜子さん(津山商業高等学校)

レシピ(できあがり量目安 2人分)

レシピ I の春巻き	1個	①溶き卵に白ダシを加えて混ぜる。 ②フライパンに油を敷いてあたたまった①の卵を広げ、手前にレシピ I の「春巻き」を置いてきれいに巻いていく。 ③お皿に盛りつけたら完成。 ※卵焼き用のフライパンがオススメです。
卵	2個	
白だし	大さじ1	
油	大さじ1	

黒大豆枝豆の ふんわりフライのお吸い物



枝豆ふんわり
フライ活用★

作成者：池田夏美さん(津山工業高等学校)

レシピ(できあがり量目安 2人分)

レシピ I のフライ	4個	①小ねぎを小口切りにする。 ②鍋に水・顆粒だし・塩・醤油を入れて火にかける。 ③沸騰してきたらレシピ I の「黒大豆枝豆のふんわりフライ」と①の小ねぎを加え、少し加熱する。 ④汁椀に入れて完成。
水	400ml	
顆粒だし(和風)	小さじ1	
塩	ひとつまみ	
醤油	小さじ2	
小ネギ	5g	

かき揚げおにぎらず



かき揚げ
活用★

作成者：岡部亜美さん(津山東高等学校)

レシピ(できあがり量目安 4人分)

レシピ I のかき揚げ	4個	①ポウルにご飯・かつおぶし・醤油を入れ、混ぜ合わせる。 ②焼きのりを半分に切り、1切れにつき4等分した①をのせて、全体に広げる。 ③手前にレシピ I の「鶏胸肉と新ショウガのかき揚げ」をのせ、半分に折りたたむ。
あたたかいご飯	300g	
かつおぶし	50g	
醤油	大さじ1	
焼きのり(全形)	2枚	

身体あったまる！！ 特製とろふわ卵かけ



チーズコロッケ
活用★

作成者：谷口りこさん(津山東高等学校)

レシピ(できあがり量目安 1人分)

レシピ I のコロッケ	1個	①レシピ I の「チーズライスコロッケ」を1/2に切り、フライパンにのせて中火であたため、椀の中に置く。 ②フライパンに★の調味料とタマネギを入れて中火で2~3分煮る。 ③ショウガを加え、溶き卵を半分加えてふたをして弱火で2分程度煮る。 ④残りの溶き卵を加えてふたをして強めの中火で10~15秒煮る。 ⑤①のコロッケの上ののせたら完成。
卵	1個	
タマネギ	1/6個	
ショウガ	8g	
★醤油・みりん	各大さじ1/2	
★酒・砂糖	各大さじ1/4	
★水	40ml	
★顆粒だし(和風)	2g	



ごはんの“おとも”グランプリは平成29年11月19日に津山城で開催されたイベントです。市内の学校に通う学生さんから寄せられた43点のレシピのうち、最終選考に残った6点について、来場されたお客様の試食・投票等によりグランプリが決定しました。