

## はらつえ～！あきたのごろごろ肉だんご

秋田県立大館鳳鳴高等学校1年 佐々木 彩乃 & 和田 静空



### 【材料(1人分)】

《あきたのごろごろ肉だんご》

- ・豚あらびき 150g
- ・秋田しらかみにんにく 60g
- ・玉ねぎ 30g
- ・比内地鶏卵 30g
- ・パン粉 8g
- ・食塩 1g
- ・こしょう 少々
- ・揚げ油(サラダ油) 適量

《うまうまソース二種》

○あきたのホワイトソース

- ・バター 10g
- ・米粉 10g
- ・豆乳 150g

・塩麴 4g 《付け合わせ》

○甘酢あん

- ・酢 5g
- ・和なし 2g
- ・砂糖 3g
- ・醤油 8g
- ・トマトケチャップ 5g
- ・片栗粉 2g
- ・比内地鶏スープ 25g
- ・ししとう 20g
- ・ミニトマト 50g
- ・かいわれ 少々
- ・パセリ 少々

### 【作り方】

《あきたのごろごろ肉だんご》

- ①玉ねぎをみじん切り、にんにく1かけを1/4程度の大きさに切る。
- ②にんにくを電子レンジで加熱する(500W3分)。
- ③ひき肉、卵、パン粉、塩コショウをボウルに入れ、粘りが出るまでよくこねて、1個50gに丸める。
- ④170℃の油で7～8分全体がきつね色になるまで揚げる。
- ⑤ししとうは焼き目がつく程度にフライパンで炒める。  
器に④の肉だんごを並べ、二種のソースをかけ、ミニトマト、ししとうを添え、180℃のオーブンに約5分間入れ、焼き目をつける。

《うまうまソース二種》

- ①ホワイトソースをつくる。フライパンにバターを入れて溶かし、米粉を少しずつ入れよく混ぜる。粉っぽさがなくなったら、豆乳を数回に分けて入れ、なめらかになるまでのばす。寒こうじを入れて味を整える
- ②甘酢あんをつくる。材料を鍋に入れ、よく混ぜてから火にかける。とろみがつくまでしっかりかき混ぜる。
- ③肉団子に2種のソースを添え、かいわれとみじん切りのパセリをのせる。

### 【「サキホコレ」を引き立てる工夫】

サキホコレの甘さを生かすため、肉の味付けをシンプルにし、桃豚の肉の旨さと、秋田の調味料寒こうじ、和なしと比内地鶏の旨味を加えた 二種のソースで白いご飯がどんどん進むようにしました。

## あきたのカツレツ

秋田県立大館鳳鳴高等学校 1年 櫻庭 聖也 & 佐藤 爽央



### 【材料(1人分)】

#### 《あきたのカツレツ》

- ・桃豚肩ロース 150g
- ・和なし 60g
- ・米粉 15g
- ・卵 30g
- ・パン粉 40g
- ・塩こしょう少々
- ・揚げ油(サラダ油) 適量

#### 《俺たちのとんかつソース》

- ・黒にんにく 30g
- ・しょうゆ 15g
- ・水 5g

#### 《ポテトチップス》

- ・じゃがいも 10g
- ・揚げ油(サラダ油) 適量

#### 《ポテトサラダ》\*1人分

- ・じゃがいも 50g
- ・マヨネーズ 5g
- ・わさび 1g
- ・豆乳 4g
- ・塩こしょう 少々
- ・黒コショウ 少々
- ・かいわれ 1g
- ・レタス 3g
- ・ミニトマト 30g

### 【作り方】

#### 《あきたのカツレツ》

- ①肉は軽くたたき、筋切りをし塩コショウをする。  
梨を皮をむき、厚さ2mmに切る。
- ②肉に梨を並べ、その上にまた肉をのせて梨をはさむ。
- ③米粉、卵、パン粉の順に衣を付け、180℃の油で揚げる。
- ④とんかつにソースを塗り、レタスの上に盛り付ける、カットしたミニトマト、ポテトのつけ合わせを添えて完成。

#### 《俺たちのとんかつソース》

- ① 黒にんにくをすり鉢で、しっかりとすりつぶす。
- ②すりこ木でよくすりつぶしながらしょうゆを入れ、ゴムベラでさらによく混ぜ合わせる。水を少量入れのばす。

#### 《ポテトチップス&ポテトサラダ》

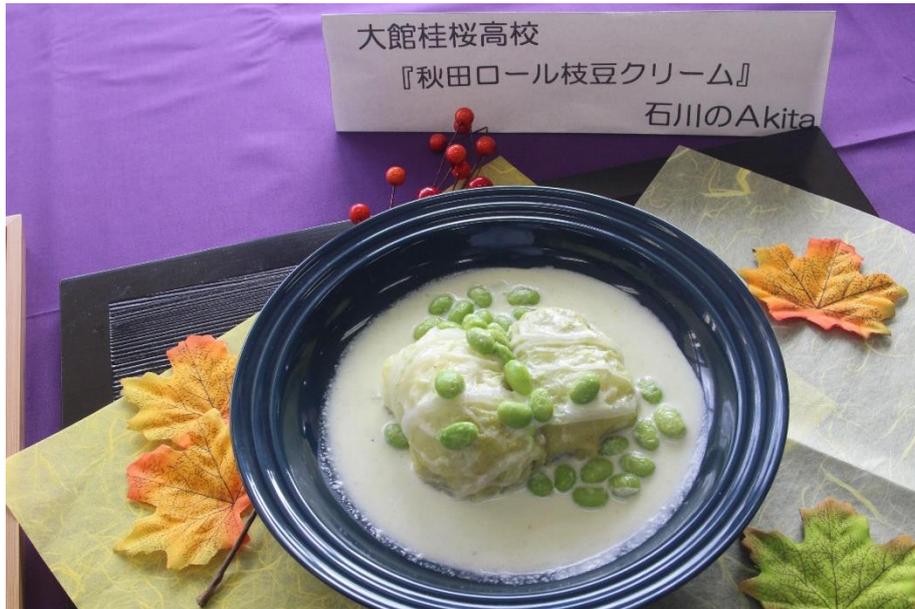
- ①じゃがいもは皮をむき、半分に切る。2~3枚を薄切りにし、水気を切って中温で揚げる。
- ②じゃがいもは一口大に切ってゆでる。  
じゃがいもが柔らかくなったら取り出し、水分を飛ばす。
- ③熱いうちに塩コショウをし、粗熱がとれたマヨネーズ、豆乳、わさび、かいわれの1/2量を加えて味を整える。
- ④ポテトチップスの上にポテトサラダをのせ、上に黒コショウをふり、かいわれを添える。

### 【「サキホコレ」を引き立てる工夫】

サキホコレも桃豚も甘さが特徴です。黒にんにくで作るソースのフルーティーな香りと酸味で、サキホコレとカツレツのハーモニーを大切にしました。

## 秋田ロール枝豆クリーム

秋田県立大館桂桜高等学校 2年 虻川 璃緒 & 澤田石 結稀



### 【材料(1人分)】

#### 《秋田ロール》

- ・白菜 200g
- ・鶏ひき肉 80g
- ・はんぺん 25g
- ・にんじん 20g
- ・玉ねぎ 25g
- ・枝豆(正味) 50g
- ・生姜 5g
- ・白飯 15g
- ・顆粒コンソメ 2g
- ・薄力粉 10g
- ・ピザ用チーズ 6g
- ・塩こしょう 少々
- ・コンソメスープ 150ml
- ・生クリーム 180ml

#### 《枝豆クリーム》

- ・枝豆(正味) 160g
- ・水 200ml
- ・牛乳 80ml
- ・白ワイン 30ml
- ・固形コンソメ 1個
- ・バター 10g、片栗粉 3g
- ・塩こしょう 少々

### 【作り方】

#### 《秋田ロール》

- ①にんじん、玉ねぎは皮をむきみじん切りにする。はんぺんは細かいさいの目切りにする。枝豆はゆでて、実をミキサーにかける。
- ②ボウルに、①と薄力粉、白飯、鶏ひき肉、枝豆のペースト、すりおろした生姜、コンソメ、塩、こしょうを入れよく混ぜる。
- ③白菜はラップに包み、600Wで4分加熱する。
- ④③に②を広げながらのせ、芯の方から巻く。(つまようじをさす)
- ⑤フライパンにコンソメスープを入れて熱し、④を入れて弱火で15分程度煮る。
- ⑥ピザ用チーズを入れる。

#### 《枝豆クリーム》

- ⑦茹でた枝豆はさやから外し、半分の実をミキサーにかける。
- ⑧水、牛乳を熱し、固形コンソメを溶かす。
- ⑨バター、枝豆のペースト、白ワインを加えて加熱する。
- ⑩水溶性片栗粉を加えてとろみをつけ、塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑪皿に秋田ロールを盛りつけ、枝豆と⑩をかけて完成。

### 【「サキホコレ」を引き立てる工夫】

白いサキホコレをイメージした色彩のお料理です。

ふわふわした食感を出すため、はんぺんを加えました。粒のしっかりした弾力のあるサキホコレの食感とよく合うと思います。また鶏ひき肉を比内地鶏にする旨味が増し、なお美味しくなります。

## 地鶏と野菜の梨みぞれあん仕立て

秋田県立金足農業高等学校 2年 杉本 千尋



### 【材料(1人分)】

- ・比内地鶏 40g
- ・秋田県産米粉 5g
- ・ごま油 適量
- ・オクラ 9g(1本)
- ・パプリカ 30g(1/4個)
- ・梨 200g(1個)
- ・にんにく 少々
- ・酒 10ml(小さじ2)
- ・しよつる 5ml(小さじ1)
- ・白だし 10ml(小さじ2)
- ・米粉 3g(小さじ1)
- ・ごま油 適量
- ・黒こしょう 少々

### 《梨みぞれあん》

- ・鶏ガラスープ(顆粒) 5g(小さじ1)
- ・梨の中身 150gくらい
- ・梨のリキュール 5ml(小さじ1)
- ・だし醤油 5ml(小さじ1)
- ・片栗粉と水 各5ml(小さじ1)

### 【作り方】

- ①地鶏肉とオクラ、パプリカを1口大の大きさに切る。オクラは塩ゆでにして一口大に切る。梨は中身をくりぬいておき、くり抜いた果肉は梨あん用(すりおろし150g分)と具(40gくらい)に分けておく。
- ②地鶏肉に、酒と梨(すりおろし大さじ2程度)を入れて臭みをとる。その後、にんにく、白だし、しよつるを加えて全体をよくもみこむ。
- ③地鶏肉に米粉をまぶして、たっぷりのごま油を敷いたフライパンを火にかけ、パプリカと一緒に香ばしく揚げ焼きにする。

### 《梨あん》

- ④鍋に鶏ガラスープの素、なしの中身(すりおろし150g)、梨のリキュールを入れて一煮立ちさせ、醤油、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤中身をくりぬいた梨の器に、地鶏肉とパプリカ、オクラ、梨を入れ、みぞれあんをかけて、上に黒こしょうをふる。

### 【「サキホコレ」を引き立てる工夫】

地元産の甘みの強い梨に黒こしょうとごま油でぴりっとしたアクセントをかかせ、単調な味にならないように気を付けました。味つけもあまり濃く主張しないよう気をつけ、新品種のご飯を主役にできる料理になったと思います。

## カリカリ鱈フライ～爽やか梨タルタル添え～

秋田県立金足農業高等学校 2年 小野崎 光



### 【材料(1人分)】

#### 《鱈のフライ》

- ・鱈の切り身 75g
- ・塩こしょう 少々
- ・薄力粉 大さじ3
- ・溶き卵 1/2個分(30g)
- ・米のあられ菓子 20g
- ・青のり 大さじ1
- ・ししとう 40g
- ・揚げ油 適量

#### 《梨のタルタルソース》

- ・ゆで卵 1/2個(30g)
  - ・マヨネーズ 大さじ1と1/2
  - ・レモン汁 小さじ1/2
  - ・昆布茶 0.3g
  - ・塩こしょう 少々
  - ・和梨 1/8個
- #### 《つけ合わせ》
- ・ししとう 40g

### 【作り方】

#### 《鱈のフライ》

- ①鱈の切り身は塩こしょうで下味をつけ、余分な水気をふきとる。  
ししとうは、たてに切れ目を入れる。
- ②米のあられを細かく砕き、青のりと混ぜておく。
- ③鱈に薄力粉をまぶし、溶き卵をつけて②のあられをしっかりとつける。
- ④揚げ油を170℃に熱し、ししとうを素揚げにする。  
さらに衣をつけた鱈をカラリと揚げる。

#### 《梨のタルタルソース》

- ⑤ゆで卵を細かくきざむ。
- ⑥梨を5mm角に切り、レモン汁をふりかけて余分な水分をきる。
- ⑦ ⑥にゆで卵、マヨネーズ、昆布茶を混ぜ、塩こしょうで味をととのえる。
- ⑧鱈とししとうを盛り合わせ、梨のタルタルソースを添える。

### 【「サキホコレ」を引き立てる工夫】

味付けはやや薄めにし、サキホコレの甘みを引き立たせられるように考えました。あられの衣のさくさくした食感や梨の風味を生かしたソースで、白いご飯がおいしく楽しめるよう工夫しています。