優良賞　大館鳳鳴高等学校　ほうめいこまち

こまちタルト

「こまちタルト～ほっとする味、あたたかい味～」
秋田といえば、きりたんぽ。
温かさや生産者の皆さんの想いがつまった
スープを、こまちのタルトとともに。

【材料】（２人分）

＜こまちタルト＞

米（あきたこまち）・・・・100g
比内地鶏スープ・・・150g
酒・・・・・・6g　塩・・・・・・2g

＜あきたのフィリング＞（2 個分）

比内地鶏スープ・・・150g
☆醤油・・・・14g　☆酒・・・・・14g
☆塩・・・・・少々
ごぼう・・・・12g　比内地鶏もも肉 36g
舞茸・・・・・8g　しらたき・・・8g
ねぎ・・・・・10g　セリ・・・・・4g
片栗粉・・・・8g
にんじんスモーク・・・10g
いぶりがっこ・・・・・10g

【作り方】

＜こまちタルト＞

①米に比内地鶏のガラスープ、酒、塩を加えて炊く。
②炊きあがったごはんを粒が残るか残らないかのところまでつぶす。
③②を 110g ずつに分け、タルト状の形にする。
④表面に茶色い焼き目がつくまでパイメーカーで焼く。

＜あきたのフィリング＞

①比内地鶏スープに☆の調味料を入れ、味付けする。
②ごぼう、比内地鶏の肉、舞茸、しらたきを①に入れて煮立てる。
③ねぎとセリを別鍋のスープで青みを残すようにゆで、ザルにあげておく。
④②に水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。

＜盛り付け＞

①タルト生地にフィリングを流し入れ、ねぎとセリを上にのせる。
②にんじんスモークといぶりがっこをさいの目切りにし、タルトの周りに並べる。

優良賞　大館桂桜高等学校　りおかめ

こんもりあきた

ふわっと、ジューシー
食感楽しむ　こんもりあきた！！

【材料】（２人分）

＜しいたけの肉詰め揚げ＞

しいたけ・・・160g　ごはん・・・・20g
にんじん・・・40g　枝豆・・・・・20g
鶏ひき肉・・・80g
塩・・・・・・2g　こしょう・・・少量
米粉・・・・・適量　揚げ油・・・・適量

＜りんごの塩だれ＞

りんご・・・・80g　にんにく・・・14g
ねぎ・・・・・30g
☆塩・・・・・4g　☆こしょう・・3g
☆ごま油・・・2g

【作り方】

①にんじん、枝豆をみじん切りにする。
　ごはんをつぶして冷ましておく。

②①に鶏ひき肉、塩、こしょうを加えながら混ぜる。

③塩だれを作る。りんごとにんにくをすり、ねぎは
　みじん切りにし、☆の調味料と混ぜ合わせる。

④しいたけのいしづきを切り、②をこんもり詰め、
　形を整える。

⑤④に米粉をまぶして油で揚げる。

⑥皿に盛り付けたら、塩だれをかけ、最後にごま油を
　かける。

優良賞　大館桂桜高等学校　でこぼこふれんず

だまこあんかけ

隠し味はしょっつる！
もちもちだまこに和風あんかけが新しい！！

【材料】（２人分）

＜だまこ＞

ごはん・・・・400g	塩水・・・・・適量
片栗粉・・・・少々	サラダ油・・・適量

＜あん＞

乾燥きくらげ・10g	ごま油・・・・6g
しょうが・・・2g	にんにく・・・2g
豚ロース・・・30g	にんじん・・・20g
たけのこ・・・40g	しいたけ・・・60g
しめじ・・・・20g	えのき・・・・20g
ねぎ・・・・・14g	枝豆・・・・・20g
☆鶏ガラスープ・・・・400ml	
☆味道楽・・・12g	☆しょっつる・2g
☆みりん・・・6g	☆砂糖・・・・6g
塩こしょう・・少々	片栗粉・・・・18g

【作り方】

＜だまこ＞

①ごはんを半殺しにする。
②手に塩水をつけ、丸く成形する。
③片栗粉を全体にまぶし、ほんのりきつね色になるまで油で揚げる。

＜あん＞

①きくらげをお湯で戻し、食材を切る。
②☆の調味料を合わせておく。
③フライパンにごま油をひき、しょうが、にんにくを炒め香りが立ってきたら、肉→にんじん→たけのこ→きのこ類→ねぎ→きくらげ　の順に炒める。
④☆の調味料を入れ塩こしょうし、味を整える。
⑤枝豆を入れる。
⑥水溶き片栗粉を加える。

⑦だまこにあんをかけて完成！

優良賞　能代松陽高等学校　家庭クラブKTS

野菜たっぷり　だまっこあんかけ

秋田の実りを、
あつあつのあんで
包みました

【材料】（２人分）

＜だまこ＞

ごはん・・・380g　塩水・・・・適量

煎りごま（白）・・・10g

＜野菜あん＞

にんじん・・・40g　ピーマン・・・40g

しいたけ・・・40g　たまねぎ・・・100g

白神ねぎ・・・60g　鶏ひき肉・・・100g

ごま油　・・・適量　塩こしょう・・適量

出汁醤油（5倍濃縮）・・・40ml

鶏がらスープ・・・・・・200ml

片栗粉・・・20g　白神ネギ・・・20g

【作り方】

＜だまこ＞

①ごはんを半殺しにつぶし、煎りごまを混ぜ込む。

②粘り気がでたら、塩水で手をぬらし丸める。

③だまこを天板にのせ、油をまわしかけて250℃に余熱したオーブンで5～10分焼く。

＜野菜あん＞

④にんじん、ピーマン、しいたけを短冊切り、たまねぎを厚さ5mmの薄切り、ねぎを斜め切りにする。

⑤切った野菜とひき肉を油で炒め、塩こしょうする。

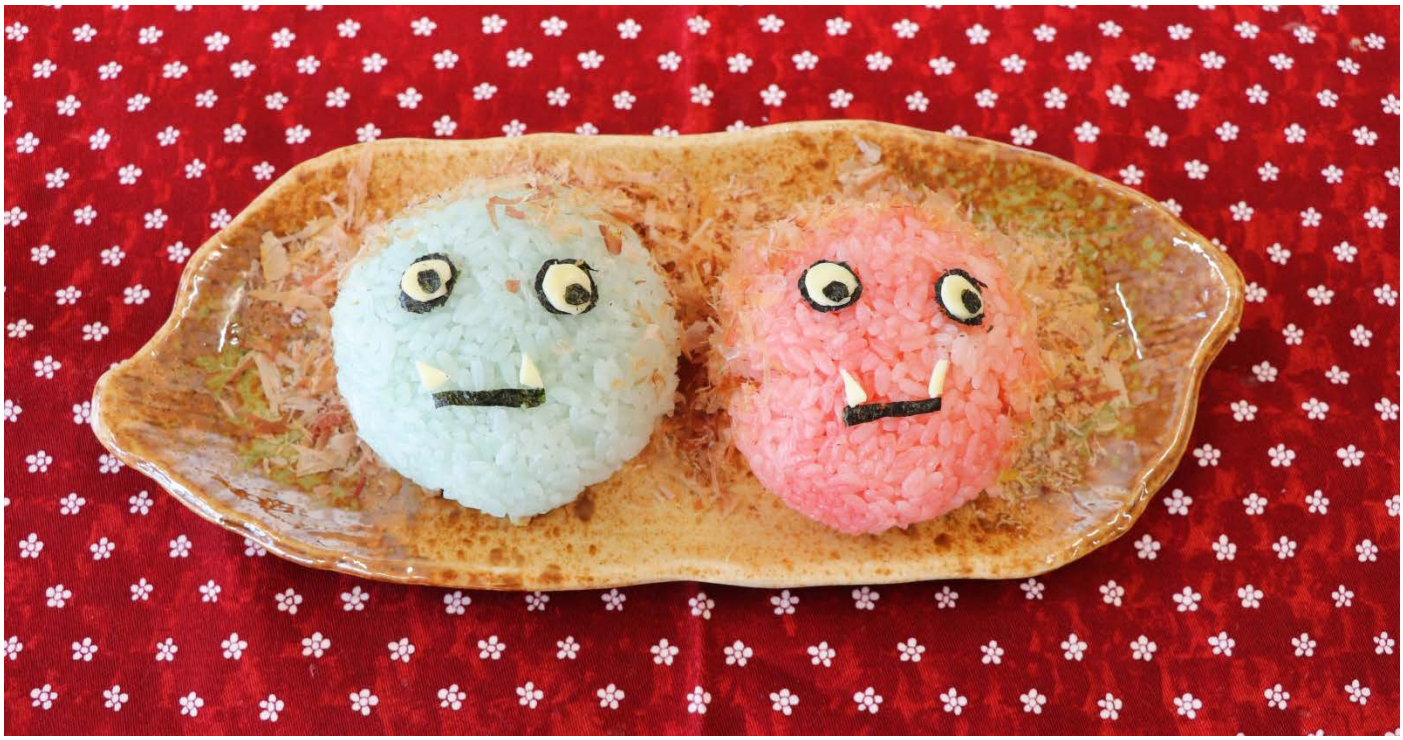
⑥⑤に出汁醤油と鶏がらスープを合わせたものを加え、一煮立ちさせる。

⑦水40mlと片栗粉で水溶き片栗粉をつくり、⑥に入れてとろみをつける。

⑧器にだまこを並べ、野菜あんを上からかけ、小口切りにしたねぎをトッピングする。

優良賞　　増田高等学校　加納優さん

なまはげおにぎり〈秋田の肉みそ入り〉



おにぎりにりんごを入れるという
斬新なアイデアの一品！
肉みそのいぶりがっこがアクセントになり、
くせになります！！

【材料】（２個分）

＜肉みそ＞

ひき肉・・・・40g　　りんご・・・・25g
しいたけ・・・20g　　サラダ油・・・適量
醤油・・・・・6g　　しょうが・・・5g
酒・・・・・・6g　　味噌・・・・・6g
いぶりがっこ・30g

＜おにぎり＞

ごはん・・・・240g
ふりかけ（赤・青）・・・適量
スライスチーズ・18g　のり・・・・・2g
かつおぶし・・3g

【作り方】

＜肉みそ＞

①りんご、しいたけはみじん切りにする。
②フライパンに油をひき、ひき肉、りんご、しいたけを入れて炒める。
③②に醤油、しょうが、酒、味噌、みじん切りにしたいぶりがっこを加え水分がなくなるまでじっくり炒める。

＜おにぎり＞

④温かいごはんに赤・青色のふりかけで色をつける。
⑤肉みそを中に入れて丸いおにぎりにする。
⑥チーズとのりを目と口の形に切ってのせる。
⑦最後に頭にかつお節をふりかけたら完成！