

事業その3
なかのしま “こども” 料理グランプリ

10月13日(土)、中之島中学校を会場に、中之島地域内の小学生を対象とした「なかのしま “こども” 料理グランプリ」を開催しました。

これは、地域の食材を見直し、子どもたちの持つ、自由な発想を生かして、新たな調理方法の開発のきっかけを得ようとしたものです。

競技の内容は、中之島産の大口れんこんや、やわ肌ねぎ、小松菜、県内産和牛などの食材を3種類以上使用して、どんぶりの具とスープを作



競技の様子



優勝した「ボニッシュ!」のみなさん

るものです。1チーム4名で募集したところ、昨年度より3チーム多い、9チーム、36名の子どもたちから参加していただきました。

競技が始まると子どもたちは、事前に練習した成果を存分に発揮し、大人顔負けの腕をふるっていました。

さらに、10月21日(日)の産業まつりにおいて表彰式を行い、入賞者や参加者にトロフィーやメダルを手渡しました。

なお、優秀作品は、次のとおりです。

■料理名(どんぶり)

具たくさんカラフルあんかけ丼(左)

(材料7名分、太字は中之島の特産品(以下同様))

【材料】**れんこん300g**、**しいたけ5個**、**ねぎ100g**、**かまぼこ1本**、**コーン250g**、**にんじん1本**、**醤油大さじ6杯**、**片栗粉少々**、**水少々**、**酒大さじ3杯**、**鶏ガラスープ適量**、**みりん大さじ3杯**、**砂糖大さじ2杯**、**鶏肉200g**

【作り方】①れんこん、しいたけ、鶏肉を食べやすい大きさに切り、かまぼこ、にんじんを型抜きする ②切った材料を火が通りにくい順に炒める ③そこにねぎ、コーン、醤油、酒、みりん、砂糖を加えてさらに炒める ④キッチンと火が通ったら鶏ガラスープを加え、水、とき片栗粉を加えて、とろみがつくまで煮詰める ⑤どんぶりにご飯を盛り、具を乗せて完成。



※この作品は12月6日(木)、中之島中央小学校及び中之島中学校の給食のメニューに登場しました。

優勝 ボニッシュ!



■料理名(スープ)

きのこたっぷりたまごスープ(右)

【材料】**なめこ250g**、**しいたけ4個**、**ねぎ100g**、**卵3個**、**わかめ150g**、**だし適量**、**片栗粉少々**、**醤油少々**、**塩こしょう少々**

【作り方】①しいたけ、ねぎを切る ②水を温め、沸騰させ、だし、なめこ、しいたけ、ねぎ、わかめを加えてキッチンと火を通す ③溶き卵を、円を描くように流し入れる④醤油、塩こしょうを加えて味を調える ⑤火を止めて、盛りつけて完成。

■料理名(どんぶり)

五食どんぶり(左)

【材料】れんこん1本、小松菜4束、ねぎ½本、卵7個、ひき肉300g、梅干し7個、調味料少々、油少々、醤油少々、かまぼこ14枚

【作り方】①れんこんを一口サイズに切り、色が変わるまで炒める。途中で醤油、砂糖を加える②ひき肉を色が赤から茶色になるまで炒め、醤油、砂糖を入れる③スクランブルエッグを作る④沸騰した鍋に小松菜を入れ、ゆであがったら、一口サイズに切る。ごま、醤油、砂糖で和える⑤梅干しを手でちぎっておく⑥5種類の具をご飯に乗せる⑦ねぎを細かく切って、真ん中に乗せて、かまぼこを型で抜いて上に乗せ完成。

■料理名(スープ)

花びら☆スープ(右)

【材料】ニラ5本、しいたけ2個、おくら4本、春雨50g、にんじん1本、卵4個、コンソメ適量、醤油適量、砂糖適量

【作り方】①にんじん、ニラを下ゆでし、ニラを一口サイズ

準優勝

中之島っ娘

に、にんじんを花びらの形に切る②しいたけ、おくらを一口サイズに切る③沸騰した鍋にコンソメ、醤油、砂糖を入れて中火で煮込む④③ににんじん、しいたけを入れる⑤春雨、おくらを入れる⑥卵をとき、少し牛乳を入れる。火を強火にして、といた卵を流し入れる。⑦卵が固まったら完成。

■料理名(どんぶり)

Smile・ピリからビビンバ(左)

【材料】れんこん1本、ニラ1本、ねぎ少々、豚ひき肉175g、もやし1袋、ほうれん草1束、にんじん1本半、ごま油小さじ13杯、卵7個、キムチ少々、塩小さじ3杯、にんにく少々、酒大さじ3杯、醤油大さじ7杯半、鶏ガラスープの素小さじ1杯、みりん大さじ1杯半

【作り方】①ご飯にごま油をかける②にんじんを千切りにして炒め、塩、にんにくのすりおろしを入れてさらに炒める③もやしを、酒、鶏ガラスープの素を入れて炒める。塩、にんにくのすりおろしを入れる④塩を入れた熱湯にほうれん草を入れ、ゆでる。冷水に入れ、絞って切る。醤油を振って絞り、塩、にんにくのすりおろしを入れる⑤れんこんを炒め、ひき肉を入れてさらに炒める。そばろ状になったら醤油、みりんで調味⑥ニラを切り、醤油で炒める⑦キムチ、黄身を乗せ、ねぎを散らして完成。

■料理名(スープ)

Smile・ロールキャベツ(右)

【材料】しいたけ2個、エリンギ少々、ねぎ少々、キャベツの葉14枚、豚ひき肉250g、ベーコン7枚、玉ねぎ½個、にんじん¼本、パセリ少々、片栗粉大さじ3杯、パン粉小さじ3杯、牛乳大さじ3杯、塩こしょう少々、水600cc、コンソメ4個

準優勝

Smile・Cooking

【作り方】①キャベツの芯をくりぬき、鍋でゆで、葉を1枚ずつはがす②玉ねぎ、にんじん、しいたけ、エリンギをみじん切りにし、片栗粉にまぶす③パン粉に牛乳を入れる④ボールにひき肉を入れ、粘りが出るまで混ぜる。これに②と③を入れ、塩こしょうを加えて混ぜる⑤キャベツの葉にひき肉を乗せて巻き、ベーコンも巻いて、つまようじで止める⑥鍋でロールキャベツを火にかけ、水、コンソメを入れる。落としぶたをして弱めの中火で煮込み、塩こしょうで調整⑦にんじんを薄切りにし、⑥に入れ、ねぎ、パセリを散らして完成。