

【小学生の部】

さざみんロールやき

小田小学校 5年生の作品

最優秀



材 料（4人分）

ぶたバラ肉・8まい(200g)

しお、こしょう・・・少々

油・・・・・・・・小さじ1

アスパラガス・・・中4本

オクラ・・・・・・・・8本

にんじん・・・1/4本(60g)

エリンギ・・・・・・・・中2本

〔合わせだれ〕

酒・・・・・・・・大さじ1

みりん・・・・・・・・大さじ2

しょうゆ・・・大さじ1

しょうが・・・チューブ5cm

にんにく・・・チューブ5cm

作 り 方

- ①アスパラガスは、はかまをとって、半分の長さに切る。オクラはがくをとる。にんじん、エリンギは、アスパラガスと同じ長さにし、ぼうじょうに切る。それぞれ4つにわけておく。
- ②ぶたバラ肉 2 まいをかさねて、しおこしょうをふり、①の野菜をしんにしてまく。(4巻)
- ③②をラップでつつみ、電子レンジ500wで6分かねつする。
- ④ラップをはずし、油をねったフライパンで表面をやく。
- ⑤やき色がついたら、よぶんな油をふきとって、合わせだれをくわえてにつめる。
- ⑥ひと口大に切ってもりつける。

アピールポイント

いろんな種類のやさいがいっしょに、いっぱい食べられます。

審査員のコメント

4種の野菜と肉のバランスがよく、野菜をおいしく食べられる工夫がみられました。見た目も美しく、味もよく、ごはんにぴったり合っています。電子レンジを使って時短を考えているところもいいですね。

最優秀

【中高生の部】

えいよう

栄養まきまき ♪

柳井学園高等学校 2年生の作品



作 り 方

- ①キャベツは1まいを4等分、アスパラガスは長さ半分に、にんじんはアスパラガスの太さくらいの細切りにする。これらをたいねつ皿に入れてふわりラップをかけ、電子レンジで3分くらいかねつし、れい水でさっとさます。これらは3つに分けておく。
- ②油あげの3^{べん}辺を切ってほぼ正方形に広げ、その上に水気をきったキャベツ、ぶた肉をのせてしおこしょうをふり、アスパラガスとにんじんをしんにしてまく。つまようじで4か所止める。
- ③②をフライパンでやき、やき色がついたらAを入れ、弱火～中火でにじるがのこるていどになる。
- ④つまようじの間で、切り分ける。

材 料 (4人分)

油あげ(長方形)・・・3まい	A [	みりん・・・50ml
アスパラガス・・・中6本		りょうり酒・・・25ml
キャベツ・・・3まい(150g)		しょうゆ・・・25ml
にんじん・・・小1/3本(60g)		水・・・50ml
ぶた肉・うす切り6まい(100g)	つまようじ・・・12本	
しお、こしょう・・・適量		

アピールポイント

アスパラガスには様々な効能が期待できるたくさんさんの栄養素が含まれています。だから、その効果を高める食べ合わせに注目しました！油揚げで和風に煮て、ごはんに合うようにしました。

審査員のコメント

栄養効果を考えた食材選びと、油揚げで巻くというアイデアがいいですね。食感もよく、和風でおいしく、素材の良さがよくいかされています。

【小学生の部】

はれるん えがおロール 柳東小学校 5、6年生の作品

優秀



作り方

- ①アスパラガスは3等分に切る。
- ②ふっとうした湯にしお少々を入れ、オクラとアスパラガスの太い部分を入れる。オクラはさっと取り出して水でさまし、へたを切りのぞいて半分に切る。のこりのアスパラガスを入れて40秒くらいゆでて水でさます。
- ③玉ねぎはせんいにしてうすく切り、油でいためる。
- ④おおばは半分に、スライスチーズは3等分に切る。
- ⑤ベーコン、おおば、チーズのじゅんに重ねて、アスパラガス3本(先、中、下)と玉ねぎ5本を芯にしてまく。まき終わりのベーコンに小麦粉を少しつけて開かないようにとめる。
- ⑥オクラと玉ねぎはベーコンとおおばで、⑤と同じようにまく。
- ⑦油をねったフライパンでこげめが少しつくくらいやく。

材料(4人分)

アスパラガス・・・	8本	サニーレタス・・・	2まい
オクラ・・・	4本	ミニトマト・・・	12個
玉ねぎ・・・	1/2個(60g)	油・・・	少々
おおば・・・	8まい	小麦粉・・・	少々
スライスチーズ・・・	3まい	しお・・・	少々
ベーコン(ハーフ)・・・	16まい		

アピールポイント

みんなが笑顔になれるようにと考えました。野菜が苦手な人でも食べられる味にし、作り方も野菜をまいて焼くだけなのでかんたんです。

審査員のコメント

見た目が可愛らしく、盛り付けが大変きれいです。チーズとオクラの組み合わせが絶妙でとてもおいしく、大葉や玉ねぎが入っていてびっくりしました。パンにも合いそうですね。

田布施農工高等学校 2年生の作品

優秀

野菜 食べん^{さい}菜 オクラロール～アーモンドを添^そえて～



作り方

- ①ピーマン、パプリカ、玉ねぎはらん切り、ミニトマトは半分に切り、オクラはがくをむき取る。
- ②オクラはさつとゆで、しおこしょうと小麦粉をふりかける。これを芯にしてぶたバラ肉でまく。油をねっしたフライパンでやき色がつくまでやく。皿に出して半分にきっておく。
- ③②のフライパンでピーマン、パプリカ、玉ねぎ、だし昆布をいためる。
- ④野菜に火がとおったら、酒、さとう、しょうゆ、みりん、ガラムマサラのじゅんで調味料を入れ、②の肉まきをフライパンにもどして全体をまぜ、トマトをくわえる。こんぶは取り出す。
- ⑤アーモンドはきざんでトースターでやき、上にちらす。

ピーマン・・・・4個(120g)
赤パプリカ・・・・1/2個(50g)
黄パプリカ・・・・1/2個(50g)
玉ねぎ・・・・1個(200g)
ミニトマト・・・・8個
オクラ・・・・12本
しおこしょう・・・・少々
小麦粉・・・・適量
ぶたバラうす切り肉・240g

油・・・・・・・・・・適量
だしこんぶ・1.5cm角×3まい
〔酒・・・・・・・・大さじ1
さとう・・・・・・・・大さじ2
しょうゆ・・・・大さじ3
みりん・・・・・・・・大さじ1
ガラマサラ・小さじ3/4
アーモンド・・・・12つぶ

アピールポイント

料理名は柳井音頭^{もじ}を文字ってみました。カラフルな見た目とほんのり香るカレー風味が食欲をそそります。

審査員のコメント

夏にピッタリですね。香辛料がひと工夫されていて、ひと味違った料理を楽しめます。ごはんにもよく合い、スパイスがきいて食欲をそそられます。

【小学生の部】

新庄小学校
4年生の作品

ごはんが
すすむで賞

やないアスパラの肉まき



アピールポイント

太いアスパラガスを使って、柳井のアスパラガスをたくさん食べられるようにしました。

審査員のコメント

アスパラガスと豚肉の相性が抜群！太いアスパラの食感が最高です。程よい甘辛さで、ごはんがたくさん食べられそうです。手軽に作れるところもいいですね。

材 料（4人分）

アスパラガス(太)・2たば(200g)
ぶたうす切り肉・12まい(250g)
かたくりこ・・・・・・・・大さじ3
油・・・・・・・・小さじ2

〔さとう・・・小さじ4
みりん・・・小さじ4
しょうゆ・・・小さじ4〕

作 り 方

- ①アスパラガスのねもとをピーラーでむいて、1/4の長さに切り、1分ゆでる。
- ②アスパラガスを12に分けておく。肉でアスパラガスをまいて、まわりにかたくりこをつける。
- ③フライパンに油をしいて、②の肉まきをやき、火がとおったらあわせた調味料を入れてにつめる。
- ④お皿にもりつける。

【小学生の部】

柳井小学校
6年生の作品

元気

パリパリで賞

元気 100%野菜はるまき



アピールポイント

野菜が苦手な子供でも、チーズの
のうこうな味と、はるまきのパリ
パリ感で、おいしく食べられます。

審査員のコメント

彩がよく、本当に元気になりそう
ですね。食感がいいです。チーズ
とベーコンの味で野菜もおいしく
食べられ、工夫がみられます。お
やつにもいいですね。

材 料 (10個分)

にんじん・小1本(100g)
アスパラガス・・・5本
ベーコン(ハーフ)・10まい
スライスチーズ・10まい

はるまきの皮・・・10枚
水どき小麦粉・・・適量
油・・・・・・・・大さじ4
青のり・・・・・・・・少々

作 り 方

- ①アスパラガスは根元を切り落として半分の長さに切る。にんじんは5cmのぼう状に切る。それぞれゆでて10に分けておく。
- ②ベーコンはやいておく。
- ③はるまきの皮を広げ、角をずらしてチーズをおき、その上にベーコン、アスパラガス、にんじんのじゅんにおいてつむ。まき終わりに水どき小麦粉をぬってとめる。
- ④フライパンに油をねっしてやく。
- ⑤やいたはるまきをななめ半分に切り、青のりをふる。

【中高生の部】

柳井オッ玉ト焼き

柳井中学校
1年生の作品

お弁当の
おともで賞

アピールポイント

柳井のオクラ、玉ねぎ、プチトマト、そしてかくし味に甘露醤油を使いました。冷めてもおいしいので、お弁当に入れてもおいしいです。

審査員のコメント

霧吹き醤油をかけるアイデアがいいです。調理器具をあまり使わず、手軽にできるところもいいですね。冷めてもおいしい一品です。

材 料（3人分）

オクラ・1ふくろ(110g)
たまねぎ(中)・半分(90g)
ツナ・・・小1かん(70g)
マヨネーズ・・・大さじ2
とろけるチーズ・・・60g

かんろ 甘露 きりふ しょうゆ (霧吹き 醤油)
・・・適量
プチトマト・・・3個
アルミカップ(直径約10cm)
・・・3枚

作 り 方

- ①オクラは、ねっとうで1分くらいゆでて、1cmくらいに切る。
- ②たまねぎはみじん切りにし、ツナといためておく。
- ③①と②をうつわに入れ、マヨネーズをくわえて合わせる。アルミカップに分ける。
- ④1/4に切ったプチトマトと、とろけるチーズを③にのせ、霧吹き醤油をひとふきする。
- ⑤250度にあたためたオーブントースター（またはオーブン）で4分くらいやき、チーズがとけたらできあがり。

【中高生の部】

柳井学園高等学校
3 年生の作品

カラフルで賞

カラフル！オニオンリングの天ぷら

アピールポイント

祖父が育てた玉ねぎで、香辛料を使って色付けしました。色ごとに味の変化があり、色合いと味、両方楽しめます。

審査員のコメント

家族のあたたかさが感じられます。香辛料の色をいかした衣がよく、たまねぎの味もいかされています。素材の味が楽しめます。



材 料（4 人分）

新たまねぎ・2 個 (450g)
天ぷらこ・・・適量
〔天ぷらこ・・・100g
水・・・200cc

ターメリック粉末^{ふんまつ}・小さじ 1
パプリカ粉末・・・小さじ 1
青のり・・・適量
油・・・適量

作 り 方

- ①玉ねぎの皮をむき、両はしを切り落とす。
- ②1cm はばに玉ねぎをわ切りにし、わをひとつずつ外し、天ぷらこをまぶしておく。
- ③べつに天ぷらこと水をまぜて衣^{ころも}を作り、できた衣を小皿 4 つに分ける。
- ④③で分けた衣 3 つには、青のり、ターメリック粉末、パプリカ粉末をそれぞれまぜて色づける。
- ⑤よぶんな衣は落として、170 度にねった油で火がとおるまであげる。