

給食大賞

「冷汁」（宮崎県の料理）

【材料（給食の5人分）】

アジ切り身	120g
塩	1g
米	250g
押麦	50g
水	330g
木綿豆腐	125g
きゅうり	100g
大葉	2.5g
みょうが	2g
あさつき	2g
水	500g
だし昆布	2g
にぼし	5g
かつお節	5g
酒	2g
みりん	0.5g
白ごま	55g
すりごま	5g

【作り方】

- ① 米と押麦を炊いて麦ごはんにする。
- ② アジは塩をふって焼く。皮やぜいごを取り除き、ほぐしておく。
- ③ だしをとり、調味料と合わせて汁をつくる。冷蔵庫に入れ、冷やしておく。
- ④ 豆腐は1.5cm角、きゅうりは薄い輪切り、大葉とみょうがはせん切り、あさつきは小口切りにする。
- ⑤ お椀に①にを盛り、②④をのせて③をかける。

日本に知ってほしい世界の味賞 「ムサカ」(ブルガリアの料理)

【材料 (給食の5人分)】

じゃがいも	180 g
人参	75 g
玉ねぎ	75 g
カットトマト	170 g
炒め油	2 g
豚ひき肉	100 g
塩	4.5 g
チュブリツァ	少々 (なくても可)
卵	50 g (卵1個分)
小麦粉	10 g
ヨーグルト	75 g
ピザチーズ	50 g

【作り方】

- ⑥ じゃがいもは1 cm角, 人参とたまねぎはみじん切りにする。
- ⑦ カットトマトは, 刻む。
- ⑧ なべに油をしき, 玉ねぎと豚ひき肉を炒める。
- ⑨ ③に塩, チュブリツァ, 人参を加えて, 火が通るまで炒める。
- ⑩ 大きめのボールに, じゃがいもと②と④を混ぜる。
- ⑪ ⑤を耐熱皿 (もしくは, 使い捨てのアルミ型) に移す。
- ⑫ 卵を卵黄と卵白にわける。
- ⑬ 卵白は泡立て器でメレンゲをつくる。
- ⑭ 卵黄は小麦粉とヨーグルトを混ぜて, ⑧をゆっくりと混ぜ入れる。
- ⑮ ⑥の上に⑨をのせ, ピザチーズをかける。
- ⑯ 200℃のオーブンで40分ほど焼く。
- ⑰ じゃがいもが柔らかくなるまで焼いたら出来上がり。

世界に伝えよう日本の味賞 「イカメンチ」(青森県の料理)

【材料 (給食の5人分)】

いかげそ	60 g
キャベツ	45 g
玉ねぎ	35 g
人参	30 g
いかのすりみ	120 g
豚ひき肉	5 g
塩	0.7 g
コーン	50 g
片栗粉	5 g
小麦粉	5 g
酒	2 g
しょうゆ	1 g
揚げ油	適量

【作り方】

- ① いかげそは1 cm幅で切り、キャベツ、玉ねぎ、人参は、みじん切りにする。
- ② ボールにいかのすりみ、いかげそ、豚ひき肉、塩を加え、ねばりが出るまで混ぜる。
- ③ ②に残りの具材と調味料を加え、混ぜる。
- ④ ③を人数分に分け、180℃の油で揚げる。
- ⑤ 焼き色がついて、浮いてきたら出来上がり。

食のバリアフリー賞

「ファラッフェル」(中近東の料理)

【材料 (給食の5人分)】

乾燥ひよこ豆	120g
玉ねぎ	75g
にんにく	1.5g
生パセリ	1g
炒め油	2g
塩	0.8g
クミンパウダー	0.2g
コリアンダー	75g
小麦粉	50g

揚げ油 適量

【作り方】

- ① 乾燥ひよこ豆は、前日のうちに多めの水につけて一晩ふやかす。
- ② 水を切ったひよこ豆をブレンダーでみじん切りにする。
- ③ 玉ねぎ、にんにく、パセリはみじん切りにする。
- ④ 玉ねぎとにんにくを油で炒める。
- ⑤ ボールに②と④とパセリと調味料を入れて、混ぜる。
- ⑥ スプーンなどで形を整えて、170℃の油であげる。
※揚げる際に散らばらないよう、力を込めて形を整える。
- ⑦ きつね色に揚げ上がれば出来上がり。

栄養士賞

カンジャ・デ・ガリーニャ（ポルトガル）

【材料（給食の5人分）】

米	50 g（ごはん量で 100 g）
水	60 g
水	400 ml
鶏ガラ	1 羽
ローリエ（葉）	1 枚
たまねぎ	100 g
にんじん	50 g
じゃがいも	160 g
トマト	40 g
セロリー	15 g
にんにく	1.5 g
オリーブ油	5 g
鶏肉（小間）	90 g
ベーコンせん切り	50 g
白ワイン	5 c c
塩	3.5 g
こしょう	少々
しょうゆ	3.5 c c
パセリみじん切り	2.5 g

【作り方】

- ①米は研いで炊飯しておく。
- ②水で鶏ガラ・ローリエ・野菜くずを入れてだしを取る。（家庭ではガラスープの素でも可）
- ③たまねぎは6等分にくし形切り、にんじんは厚めのいちょう切り、セロリーは粗みじん切り、じゃがいもとトマトは2 cm角切りにしておく。にんにくはみじん切りにする。
- ④鍋にオリーブ油を入れてにんにくを炒める。香りが出てきたら、たまねぎ・にんじん・セロリーを加える。
- ⑤④に②と白ワインを入れ鶏肉とベーコンを加える。あくが出てきたら取り除く。
- ⑥⑤にトマトを入れてじゃがいもを加える。塩・こしょう・しょうゆを入れて味をととのえる。（ガラスープの素を使った場合は、塩・しょうゆは味をみて調整しながら加える。
- ⑦⑥に①を入れて、パセリのみじん切りを加える。

特別審査員賞

カチャトーラ（イタリアの料理）

【材料（給食の5人分）】

にんにく	小 1 / 2 片
玉ねぎ	200g
オリーブ油	5g（小さじ1強）
鶏モモ肉（唐揚げ用）	300g
カットトマト	65g
ブイヨン	10ml（小さじ2）
赤ワイン	10ml（小さじ2）
塩	1.6g（ひとつまみ）
こしょう	適宜
砂糖	少々
オレガノ	適宜
ローレル（ローリエ）	適宜

【作り方】

- ① にんにくはみじん切り、たまねぎはくし切りにする。
 - ② 煮汁の調味料（カットトマトからローレルまで）を合わせておく
 - ③ 鍋にオリーブ油を入れ、にんにくを炒めて香りを出す。
 - ④ 鶏肉、玉ねぎを炒める
 - ⑤ 肉の色が変わったら、②を加えて煮る。
 - ⑥ 水分が少なくなったら火を止める。
- ※ 鶏肉に塩・こしょうで下味をつけても、おいしく出来上がる。その際は、煮汁の塩・こしょうを減らす。
- ※ カットトマトのかわりにホールトマトを使う場合、フォークなどで粗くつぶしておく。
- ※ 上記の材料の「ローレル」は粉状のスパイスを使用。葉を使う場合は、1枚を目途に一緒に煮込む。
- ※ ブイヨンは、コンソメや鶏ガラスープを湯で溶かして代用できる。塩味があるため、塩の量を調整する。