

「地産地消のランチメニュー」料理コンクール献立

氏名	ふりがな	かわたき まゆみ	性別	学校名	丸亀市立郡家 小学校	
	保護者	川瀧 真由美		女	学 年	4 年
	ふりがな	かわたき あすか	性別	調理時間	60 分	
児童	川瀧 明日香		女			
料理名	さぬき産元気で簡単冬のイタリアンメニュー 小松菜とあさりのイタリアン雑炊、はまちの黄金ピカタ、さぬき姫のレアチーズ					
区分	材 料 名	分量(4人分)	材 料 費	作 り 方		
★小松菜とあさりのイタリアン雑炊				★小松菜とあさりのイタリアン雑炊		
地	ご飯	660 g	150 円	①小松菜は1～2cmの長さに切る。 にんじんは細千切り(長さ2～2.5cm)に切る。 ②鍋にオリーブオイルを熱し、みじん切りにしたにんにく、0.5cmの輪切りにした鷹の爪を炒め、香りが出たら、あさり、白ワイン、小松菜、にんじんの順に入れ、軽く炒める。 ③とりがらスープを入れ、煮立ったら軽く水洗いしたご飯を入れ、しょうゆで味をととのえる。 ④器に盛り、上にごまをふり飾る。		
	あさり(貝つき)	24 個	150 円			
地	小松菜	100 g	60 円			
地	金時にんじん	40 g	70 円			
特	オリーブオイル	大さじ2 杯	20 円			
地	にんにく	3 片	40 円			
	鷹の爪	1 本	— 円			
	しょうゆ	少々	— 円			
	とりがらスープ	400 cc	50 円			
	白ゴマ	少々	— 円			
	白ワイン	大さじ1 杯	— 円			
★はまちの黄金ピカタ				★はまちの黄金ピカタ		
地	はまち	80g×4 切れ	500 円	①はまちに塩・こしょうをして、水分が出たらペーパーで拭く。 ②卵と粉チーズを混ぜる。 ③はまちに小麦粉をまぶし、②を全体にからめる。 ④フライパンにオリーブオイルを熱し、はまちを入れて焼く。きれいな焼き色がついたら裏返し、中まで火を通す。 ⑤皿にケチャップを敷き、はまちを盛り、ゆでたブロッコリーを添える。		
地	卵	1 個	20 円			
	小麦粉	16 g	2 円			
	粉チーズ(パルメザン)	25 g	30 円			
	塩	1.6 g	— 円			
	こしょう	少々	— 円			
特	オリーブオイル	大さじ2 杯	20 円			
	ケチャップ	80 cc	30 円			
地	ブロッコリー	80 g	75 円			
★さぬき姫のレアチーズ				★さぬき姫のレアチーズ		
地	いちご(さぬき姫)	10～15 個	300 円	①ゼラチンを水で溶かし、湯せんで溶かす。 ②ソース用・飾り用のいちご砂糖30gを残し、材料をミキサーで混ぜる。 ③好みのグラスに②を注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。 ④ソース用のいちごは細かく切り、砂糖30gと一緒に鍋に入れジャム状になるまで煮る。 ⑤③が固まったら、④を流し入れ、残りのいちごを切り飾る。		
	ヨーグルト(プレーン)	200 cc	100 円			
	クリームチーズ	150 g	200 円			
	砂糖	40 g	8 円			
	粉ゼラチン	5 g	40 円			
地	レモン(果汁)	大さじ1 杯	20 円			
	水	25 cc	— 円			
※地:地産地消、特:特産品						
材 料 費 合 計			1,885 円			

ポイント!

(小松菜とあさりのイタリアン雑炊)

小松菜と金時人参を色艶良く軽く炒めるのがポイントです。ご飯は玄米や麦入りご飯ですと、また食感が変わり楽しめます。

(はまちの黄金ピカタ)

フライパンをよく熱してから焼くのがポイント。今回は少ない材料で作る為にケチャップを使用しましたが、自家製のトマトソースや大根おろしソースで食べるとさらに美味しいです。

(さぬき姫のレアチーズ)

いちごはよく洗って種についているひげをとると見た目きれいです。いちごと砂糖を火にかけると風味が増します。他に、キウイフルーツ、みかん、パイナップルを使ってもおいしいです。

(料理コンクール参加について)

まず、香川県の地場産物について調べるため、香川の気候や土地の環境について調べました。雨があまり降らず、温暖な瀬戸内海の気候が地中海沿岸地域と似ており、その中のイタリアではオリーブ、にんにく等の生産が有名で、香川県と似ていました。香川県で採れた野菜で、香川県産のイタリア料理を作ったらきっとおいしいと思い、アレンジして考えてみました。