

子どもたちが サンタクロース ♪♪ 料理する サンタクロース オリジナルレシピ も～つて ♪♪

by 「恋人がサンタクロース」



去る平成24年11月11日に 公設地方卸売市場内調理室において

第1回大分子どもお魚アイデア料理コンテスト

が開催されました。

市場だより ~Vol. 28~ コンテスト特別編として、初の**4ページ**です。

最後まで見てね～！



今回、初めての試みで、主催者はじめ、裏方一同も、いったいどうなることかドキドキで当日を迎えました。…が…料理を作り始めた子ども達の様子を見てあっという間に、みんなの不安は吹き飛びました。想像をはるかに超えたすばらしい出来ばえに、びっくりさせられました。

～結果は以下のとおりです。～ すぐに役立つ料理ばかりですよ～★★★



最優秀賞

八幡小学校 5年
庄 優奈 さん



【いわしの塩糀漬まきまきフライ】



レシピの完成度の高さもさることながら、優奈さんの難なく料理を仕上げていく姿には、審査員が『こんなに、楽しそうに料理をする子を見たことがない。すばらしい！！』と、絶賛してました。



器は、なんと！
おばあちゃんの手作り



- ①塩糀(大さじ3)と砂糖(小さじ1)を合わせておく。
- ②イワシ(中)5尾を手で開き、パラパラと塩を振る。(ほんの少し)
- ③10分おく。余分な水気をふき取り、①に30分漬け込む。
- ④イワシに小麦粉をまぶし、
大葉、チーズ、カボス、ミニトマトの順に並べて巻き込む。
大葉(3枚)ミニトマト(3個)は半分に切る。
カボス(うす切り・5枚)、プロセスチーズは細切り(5切れ)
- ⑤溶き卵、パン粉をつけ、俵型に整えて、180°Cの油で揚げる。

私も家で作ってみました。(※カボスは好みで、外皮を取った果肉部分のみでも美味しいです。)噛んだ瞬間カボスがジュワーと広がり、他の具との味のハーモニーに香りはもちろん、彩りまでプラスしてくれます。作って良かったア～と思える一品です。一つ残念なことは、私が作ると、優奈さんのように、うまく巻けず爪楊枝がバッテンにささった見た目ですね。



優秀賞

南大分小学校 6年
江原 百香 さん



【いわしだんご】

百香さんも上手に魚を扱っていて驚きました。



「食育のお手本レシピ」があったら、認定まちがいなし。
体に良い食材をふんだんに使った、どの年齢層にも万能な
「ヘルシーだんご」です。これは、私も一発OK！の出来でした。
形にこだわらなければ、失敗の心配のないすばらしいレシピです。

- ①イワシ4尾を手開きにし、中骨を取り
包丁で細かくたたく。
- ②長ネギ(1本)、しいたけ(生・2枚)は粗くぎざみ
ゴボウ1／3本は小さめのささがき
生姜(1かけ)は、みじん切りにする。
- ③ボウルに①と～A～を入れて混ぜ、②を加えて
さらに混ぜる。
- ④170°Cの油に、
③をスプーンで
すくって落とし
3分ほど揚げる。

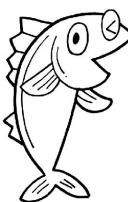
～A～
卵 1個
豆腐 1/2丁
味噌 大さじ1
酒 大さじ1
片栗粉 大さじ1～2

※好みで、カボスや
しょう油をかけてね。

この他、努力賞、奨励賞と皆さん、それぞれ受賞しましたが、そんなありきたりの賞で片付けるのは
何かもったいない気がして………私が、勝手に「賞」を作りました。

まずは、こちら

気に入ってくれ
るかな～



鰯(アジ)とは味なり賞

【アジの蒸し焼き】



- ①アジの切り身に塩麹をぬり
1時間ねかす。
- ②ニラ(1袋)、もやし(1袋) 5cm幅に切る。
パプリカ(赤・黄 各1/2個)も同様に切る。
- ③アジの両面を、ごま油で こんがり焼き色がつくまで焼く。
- ④「シリコンシェフ」に②、③、しょう油(大さじ1弱)、みりん(大さじ1弱)を入れ、
レンジで1分30秒加熱する。ふたをしたまま5分蒸し、カボスをかけて完成。
※調味料、蒸し時間は、アジの大きさで加減してください。

南大分小学校 6年
高橋 花 さん



一見、どうってことない料理のように見えますが、味が抜群にいい。

簡単なのに **アジとは味なり。** を見事に表現した、審査でも『味』の評価が高かった一品です。
(※江戸時代の旗本「新井 白石」の言葉)

小学生で、この味がだせるとは… 花さんって… ただ者じゃない！？



ナイスアイデア賞

植田小学校 5年
中原 英璃紗 さん

【 新せん お魚で ペペロン BUNGO ! 】



- ①パスタ(200g)をゆでる。
- ②フライパンにオリーブオイルとベーコン(2枚)、ニンニク(3かけ)を入れ、弱火にかけ、いい香りがしてきたら、赤トウガラシ(3本)を入れる。ベーコンとニンニクが、薄く色づいたら火をとめる。
- ③タイ(中1尾 ※3枚おろし)の切り身に片栗粉をまぶし皮がパリッとキツネ色になるまでソテーする。できたら、皿に取っておく。
- ④ ②にパスタの茹で汁を加え、パスタを入れる。トリガラスープ(粉末可、少々)、塩、こしょうで味を整える。
- ⑤器に、④、③、水菜(10本 ざく切り)をバランス良く飾り大人用には、赤トウガラシをのせる。
※好みでカボスをしぶる。

まず、**ナイス ネーミング**ですね。
私が、店のオーナーだったら、看板メニューに決定です。
また、魚介類のパスタといえば、「アサリ」「エビ」「イカ」「めんたい」しか思い浮かばなかった私には、まさに
“新鮮なメニュー”♪
「鯛のソテー」を豪華にのせたことで、この一品だけで満足できるのも(主婦としては)うれしいですね。

これは、**婚・勝！** メニューとしても、文句なしではないでしょうか。



英璃紗さんの手際の良さもなかなかのものでした。



イケメン 美男ですね！！大賞

※ちょっと前のテレビドラマのタイトルです。

植田小学校 6年
寺田 百斗 さん

【 オリジナルカルパッチョ 】



- ①ベビーリーフを敷いて、その上にタイ(うす切り)キャベツを飾りにのせる。
- ②玉ねぎとキュウリをみじん切りにして、ドレッシング(オリーブオイル、酢、塩、多めのコショウ)にあえる。
- ③ ②を①の上にかける。
- ④ すりゴマをのせる。



サッカー少年でありながら、本当にきれいな姿勢で鯛を薄く、そぎ切りにする姿に『ズキューン！！』と打たれました。
よって、百斗さんのみ、賞の前に『大』が付きました。
「すりゴマ」で風味良く、ドレッシングは食感良く仕上げ
ちょっと贅沢な気分が味わえる一品。「鯛の刺身」を買えば
簡単にできてしまいます。今の時期、クリスマスパーティーにぴったり。





気つ風の良さに参りましたで賞

田尻小学校 5年
永野 綾 さん

【 ぶり・テリ・ニラがため 】



- ①ニラ(1/2束)は5~6cmに切っておく。
- ②フライパンを熱し、ごま油(大さじ1/2)をひく。
ニラをさっと炒め、塩をふる。
- ③フライパンを洗って熱し、ごま油(大さじ1/2)をひく。
- ④ブリ(2切れ)を入れフタをして、こんがり両面を焼く。
- ⑤一度火を止め、調味料
〔 しょう油(大さじ1)、みりん(大さじ1)
酒(大さじ1)、砂糖(小さじ1) 〕
を入れ、火をつけ、からめる。



まるで、プロレス技をほうふつさせるネーミング。
まさに、名前どおりの盛りつけ方……と、
「綾さん、実は、江戸っ子？」と聞きたくなるほど
気つ風の良さが前面に出ていて、一次審査の時から
おさかな普及協議会のメンバーの心を妙にくすぐった一品です。



～以上、今回の受賞作品です。ここまででは、私の超個人的なコメントでした。～お粗末さまで。



実際の受賞式の審査委員長による講評は、すばらしかったです。
全文をここで紹介できないことが残念で、残念で…
なぜ、録音しなかったのか本当に、後悔しています。
各料理に、プロとして向き合ったからこそ出る言葉の数々に
聞き入ってしまいました。
この、すばらしい講評が聞けたということは、皆さんのレシピ・実技が
すばらしかったことに他なりません。〃パチパチ〃



審査委員長の
シェフ柿崎氏

～ここで、審査委員長による

重要ポイント を1点だけご紹介～

☆どの料理にも、共通です。まず、魚に、手で塩をふる。

(高い位置からパラパラと…すみません。きちんと覚えてなくて…魚にちょっととかかればいいぐらい。)
これを心掛けるだけで、そのあの味付けがぐっと引き立つそうです。



今回のコンテスト、魚食普及に日々
努力しているメンバーにとっては
皆さんからの、ちょっと早い

クリスマスプレゼント
になりましたよ～★

今日は、本当に、
ありがとうございました。

12月の感謝デーは
8日(土)9時～おおむね12時まで
お待ちしてま～す。

大分市公設地方卸売市場