

# 里芋餅をご山椒で参る

## ★兵庫の魅力再発見!!★

### 里芋餅を ご山椒で参る

### 料理の紹介

1. ちりめん山椒ソース  
香りの効いたソースは、山椒のピリッと感じ、あっさりとした味わいが特徴です。
2. 里芋餅 ★★  
餅の中に、田能の里芋やチャーシュー、砕いたキャベツなどを入れることで、様々な食感を楽しめ、食飽きずに食べることができます。



#### 志望動機

私達は、兵庫にあるおいしい食材の魅力を知らせてほしいと思い、参加しようと思いました。

#### 兵庫県



朝倉山椒は、養父市八鹿町朝倉の地名に由来しています。朝倉山椒の柑橘系の爽やかな香りや痺れの抜けが早いのが、特徴です!

田能の里芋は、尾山崎の北部、田能地区に伝わる伝統野菜です。昔栽培農家が1軒になってしまいましたが、市民が継承し続けたことで、今でも残っています。田能芋はもちりとした粘りがあり、皮をむいても痒くならないと伝えられています。



#### 他にも

- 出石皿そば
- 丹波の黒豆
- 淡路五蔥 などを見よう!

淡路島はシラスが有名です。水揚げされてすぐ冷凍することで鮮度が高くおいしいシラスとなっています。



# 茨城！周遊おくち旅行

茨城  <sup>「ネット」</sup> <sup>(周遊)</sup> 

おくち旅行


**応募動機**

- ① 茨城県のことをもっと知りたいたい!  
茨城県には様々な特産品があることをご存知ですか?  
茨城県の農林水産物はいろいろ日本一なのです!  
もはや、日本の台所といつても過言ではありません!
- ② 魅力度ランキングをあげたい!  
茨城県は魅力度ランキングで15回中12回最下位をとっています。その理由に観光地同士が「遠く旅行がしにくい」という意見がでてきます。しかし私たちの茨城県は旅行に来るとそなたの魅力をあふれていることをこの商品で全国の「おくち」に訴えたいのです!

↓  
そこで!


全茨城県の特産で作ろう!

**エリニギ**




① 和風あまからお野菜バーガー  
→ わたし想いのヘルシーさ  
母親ゆずりの愛情入り  
ウエイト管理も大丈夫!!

**フリ**



② うまあま♡スイートバーガー  
→ 甘い食事 いいしょっぱい!!  
味変可能  
フリ&4+ソース  
食感 Good

**梅しそソース**



③ さっぱり水戸梅バーガー  
→ かつり 食べられる!  
かわやか+梅しそソースで  
食べ進む! ヘルシー  
夏にぴったり!

家族で シュアレス 部活に頑張る あの子も

子どもも食べやすい味にこだわり★旅行したくてそこで11時でも食べたって茨城を周遊旅行した自分に、ネット中の人にもオススメです!

口齒みごたえ抜群で、おくちもお腹も大満足まちがいはなし!

# 美活ランチ BOX

腸内環境を整え免疫力をUPしよう!!

- 学校でとれた野菜やお米、地域の特産物を活かしたい!
- 高校生の2人に1人は便秘状態または便秘予備軍といわれているので、便秘解消できる弁当を作りたい!
- 健康や美肌につながる腸活を意識した弁当を作りたい!
- 食で栄養価の高い弁当を作りたい!
- 元気になるお弁当を作りたい!
- パックとみてもきれいでおいしい弁当を作りたい!

- 腸にいい食べ物を調べてみた
- 米粉...小麦粉よりも消化が良く、グルテンフリーで腹持ちが良い。
  - 発酵食品
  - 麹(塩麹)...消化・吸収の促進、善玉菌を増加させる。
  - しょうゆ麹...乳酸菌や食物繊維を含む、便通を良くする。
  - 味噌...食物繊維を含む、→便秘解消善玉菌を増加させる。
  - コレジアン...乳酸菌やセサミン等、様々な栄養素を含む。→腸内環境を改善させる。
  - 食物繊維...根菜類、きのこ、海藻、乾物等に多く含まれる。
- ★ 腸内環境を整え栄養を1年中に届くようにする

- ① 地域の食材
- ② それぞれの栄養価・効能
- 抗菌力効果
- <豆腐ニラチヂミ>
- ① 木綿豆腐、黄ニラ、米粉、玉ねぎ、梅えび
  - ② 豆腐...たんぱく質と食物繊維
  - ③ 黄ニラ...アリシンB 免疫カチン

- <雑穀米>
- ① 米、雑穀
  - ② 雑穀...食物繊維、ビタミン、ミネラル

- お花卵
- 興陽産卵使用
- <水菜とたんぱく質の豚バラロール>
- ① 水菜、たんぱく質、豚バラ
  - ② 水菜...肌のハリ、弾力を保つ
  - ③ 消化器官の健康維持



- <豆腐と鶏ひき肉のハンバーグ>
- ① 鶏ひき肉、木綿豆腐、ひき長ねぎ、しょうが
  - ② ねぎ...高血圧
  - ③ 豆腐...骨粗鬆症予防
  - ④ しょうが...腸を丈夫にする
  - ⑤ 鶏ひき肉...回復効果
  - ⑥ ひき肉...美肌老化防止、生活習慣予防

- <オレンジ入りお肉トラペ>
- ① 豚肉、オレンジ
  - ② 豚肉...Bカチン
  - ③ オレンジ...ビタミンC

- <玉ねぎのしょうゆ麦粥(焼き)>
- ① 玉ねぎ、しょうゆ麹
  - ② 玉ねぎ...石炭化アリルで血液サラサラ
  - ③ しょうゆ麹...腸内環境を整える。

- ミニトマト
- ① 免疫カチン

- <枝豆>
- ① イソフラボンで美肌効果

- <カラフル味噌炊き込み>
- ① 厚おが、千両なす、パプリカ(赤黄)、コホジアン
  - ② なす...便秘予防
  - ③ コホジアン...腸内環境改善

工夫した点

彩りを工夫

岡山県の特産物を使用

(黄ニラ、チヂミ等)

興陽の米粉や卵を使用

塩分を控えめに

免疫力をUPする栄養素

炭水化物	ごはん	ビタミンE	黄ニラ、パプリカ
たんぱく質	鶏ひき肉、豆腐	ビタミンB群	豚肉
ビタミンA	卵、黄ニラ、人参	食物繊維	雑穀、ひき
ビタミンC	玉ねぎ、ミニトマト	発酵食品	コホジアン、麹

ランチBOXの

カロリー 788kcal

たんぱく質 36g

塩分 2.6g

コンビニ弁当の平均3.5g

# 心と体の命薬キッシュ

ヌチ グスイ

## 心と体の命薬キッシュ

命薬とは... 沖縄では元気が出るような食事や心が温かくなるようなでき事のことを命薬といいます。

型はまさかのお麩？！

沖縄県ではお麩を使うレシピといえばアチャンプルーがよく浮かぶますが、もっと良い活用法はないか考えたところ、お麩の穴の開いた形を生かしてキッシュの型にしてみました！！

豆腐のトッピング

沖縄県のかかり高い絹豆腐を使っています！！  
ムニエを優しく安心する味にはっています！！



紫キャベツで食感をプラス！  
首里の高貴な色とみずみずしい断面の色合いも魚やかとミキサー



合いびき肉、玉ねぎ、きのこで食べやすさUP！！  
クミン・コリアンダーでオシャレな味に☆



田芋

ほんのりと甘いのが特徴の沖縄県産の田芋を使用。  
もちリッとした重量感があり、1個でも満足出来ます！！  
角切りの田芋を入れ食感もgood！！



## 応募動機

1. 魅力たっぷりの沖縄の食材たちをもっと輝かせたい！！
2. 新しいお麩の使い方を広めたい！！



日常でもお料理にとかがきお麩を身近に感じてほしい、またお麩が余ってしまう悩みを解消し、新しいお麩の使い方を広げたい！！  
応募しました！！

# 下呂うまブリトー

# 下呂うまブリトー

うまいもん甲子園の存在を知ったときに、下呂のおいしい自慢の食材を、多くの人に広めたい！そして地元貢献したい！と思い、応募しました。

## ケイちゃん

下呂といえば、やっぱりケイちゃん!! 一番人気のあるみそ味を使用しました。秘伝のみそダレは野菜とも相性バツグンです。



ケイちゃんブリトー

## なっとく豚

えさに納豆の粉末を使用していることから、名付けられました。

臭みが無くて柔らかく、あっさりとしているのが特徴です。



ほうれん草ブリトー

## 宿難かぼちゃ

ほくほくとした食感と上品な甘みを活かすため、塩のみで味付け、アツアツに

## ほうれん草

えぐみが少なく、栄養満点なほうれん草を、ブリトーの生地に混ぜ込みました。

1口に下呂や飛騨が詰まっているケロ! また、食材の調和がとれていて、ボリュームなので、とても満足感があるケロ! 子供から大人まで、幅広い世代の人に楽しんでもらえるケロ!!



## SDGsを意識!!

箸やプラスチックを使わず、手で持て食べるので、余分なゴミが出ません。また、一部の食材は廃棄前のものを購入して、調理時に無駄なく食材を使用して、食品ロス削減にも積極的に取り組みました。

# 秀南チキンシュウ！！

今年も例年通りに一次審査に参加させていただき光栄に存じます。このレポートをまとめました黒木聖斗と川野楓馬です。

昨年、一昨年も先輩方が連続して九州エリア大会の二次審査まで行っているのので、私たち後輩も力を合わせてインパクトのある商品開発に挑んできました。

昨年、一昨年は残念ながら先輩方は九州エリア大会を突破することができませんでした。

先輩方が審査員の先生方々から受けたコメントを参考に私たちも取り組んで参りました。

九州エリア大会は非常にレベルが高いと評価を受けているため、私たちもできるだけ地元産を中心に扱い商品開発に取り組みました。

今回のこの商品は現在私たちがプロジェクト学習で取り組んでいます地域貢献を目標に地元の小林市、高原町と共に商品開発に挑んでいます。また、加工品のふるさと納税返礼品から地元に残せる惣菜開発まで一環として私たちは取り組んでいます。

地元愛を胸に再度九州エリア大会に出場し、小林市、高原町にも新しい風を吹かせたら幸いに思っています。

この伝統ある「うまいもん甲子園」にリベンジできることを強く望んでいます。

審査員の先生方には是非この作品を披露し試食していただけたらと願っています。これからもご指導をよろしくお願いいたします。

# スペイン風鰻茶一飯

## はじめに

三重県は豊かな山や海に囲まれた食材の宝庫です。しかし、反面多くの問題点もあります。農業と食を学ぶ相可高校ではその問題点の解決を目指す取り組みとして「ご当地！絶品うまいもん甲子園」への決意しました。

農業や漁業での問題点は多くあります。相可高校の周辺は伊勢茶の産地ですが、近年多くの耕作放棄された茶畑が目立っています。明治時代には全国1位であった生産高が現在は3位と三重県民として少し残念な状況です。そこで、私たちは耕作放棄された茶畑の復活を目指すための取り組みとして、その茶畑から拾い集めたお茶の実を搾り、「お茶の実オイル」を完成させました。

三重県の漁業も多くの問題を抱えています。その1つが「ウツボ」です。海のギャングと言われるウツボは伊勢エビなどを食害し、漁師の皆さんの厄介者です。そのウツボとお茶の実オイルをメイン食材に今回のメニューを開発しました。



耕作放棄茶畑



お茶の実オイル

海のギャングをおいしく食べよう！



**ウツボ(鰻)** ウナギ目ウツボ科歯が鋭い危険な魚ですが、味は淡白で美味しく食べられます。三重県でもブランド化できないかと試行錯誤しています。

開発したメニューが

**「スペイン風鰻茶一飯」**です。



なぜ、スペイン風なのか？

相可高校のある三重県はスペインのバレンシア州と姉妹都市提携をしています。また、近くの志摩市には娯楽施設のスペイン村があり今、注目されています。そこで、地元食材をスペイン風にアレンジすることで中食でも外食でも食べたくなる世界でも通用できるメニューに挑戦しました。



## 販売戦略

三重県の伊勢志摩地方のウツボのブランド化に協力できるメニューが完成しました。

冷めてもおいしく食せます。また、おにぎりにも最高です。いろいろなバリエーションでの販売も可能なので伊勢志摩のスーパーや飲食店を中心に販売促進し新しい伊勢志摩のメニューとして売り出せる自信作です。



他の食材もすごいんです！

相可高校総合農場で栽培しているコシヒカリやサマーフレッシュ、特にパプリカ、トマト、バジルはバイオマス栽培で育てた野菜です。バイオマス栽培とは食品残渣をメタン発酵し肥料化した消化液で育てた栽培法でとてもおいしい野菜として人気です。

また、地元産のしめじ、鶏卵、そして麒麟午後の紅茶レモンティーをお米の味付けに利用しています。地元特産品とウツボの相性抜群なメニューとなっています。是非ご賞味ください。

# がっばど青森バーガー



# がっばど 青森バーガー

※「がっばど」は  
津軽弁で沢山とゆ  
意味です。



## 応募動機

### ① 地域活性化に貢献したい!

老若男女問わず知名度のあるこの大会を通して青森県の食材、文化、伝統等を宣伝し、県内食料の地産全消や工芸品の認知度を上げることで地域活性化に貢献できると思いました。

### ② 本校の先輩方が活躍していた大会に私たちも挑戦したい!

本校の先輩方は昨年決勝大会で賞を獲得しました。その結果、テーマにしていた特産品が県内外で知られるようになり、その争奪戦の大会に挑戦すること、私たちが伝えたいことを多くの方に広める為の第一歩になると思いました。

「がっばど青森バーガー」は青森の伝統工芸品である津軽塗と平川市のにぎ文化郷土料理のがっばらもちを組み合わせた料理です。「見て楽しい食べて美味しい」そんな一品であり、私たちにしか思いつかない逸品です!



### 津軽塗風ライスプレート

- 津軽塗には様々な技法がありますが今回は唐塗という技法を取り入れました。
- 赤色は青森県で食べられている赤しょうが(ひりから)セントを得て赤しょうがで「IT」着色しました。
- がっばらもちの材料で作ったライスプレートは少し甘いのが特徴です。

### 牛サガリを使用

- 今回サガリを使用したのは平川市のにぎ文化を広めるためです。にぎ文化とは簡単に説明すると畑の作業が一段落した時に仲間が集まって「にぎ(サガリ)」を食す「日頃の労をねぎらう」風習のことです。
- サガリのタレには眼睛成分の軽減に効果的なアミノ酸と多量含む青森のかんを使用しました。少し酸味のある爽やかなタレです。

### 阿房宮(食用菊)

- 青森県の南青森に古くから伝わる食用菊です。苦味が少ない独特な香りと甘みが感じられます。

## Xニュー開発において工夫した点

### 牛サガリをカサの外に漬けた点!

- カサの外に牛サガリを漬けておくと、焼いた直後はもちろんです。時間が経つと肉が固くなること(硬化)によって柔らかくなり、また、よく冷めてしまったとしても美味しくいただけるようになります。

## 販売戦略

書類審査通過後……

地元で販売する事を考えています。

まずは地元(弘前)の食料品店(弘前)で販売することです!

650円(税別)で販売したいと考えています。



地元を愛する気持ちと、地域活性化に貢献したい気持ちは誰にも負けません。是非一度!ご賞味ください。



# こいする信州コンフィ

食への探究心が強い3人が  
農業高校で出会った!



高地を利用して  
名産を使いたい!

地域の魅力を  
再発見したい!

新しい  
名物を  
作りたい!!

新しい味の組み合わせは、今の私達にもできる。

海から  
一番近い佐久平には  
淡水魚がある!  
家の裏にはお風呂!

コンクール出場に  
知識・経験を  
身につけたい!!

苦手な食材を  
美味しい料理に変えたい!

名産物が  
意外と多い!

~同級生の言葉~

「鯉食べれない!」「ソバ苦手!」「キノコ嫌い!」「野菜食べない!」「凍み豆腐、何-??」

そんな事言わないで!!

美味しい物作ったから、みんなで食べ尽くそー!!

# 梅と鯛とトルティーヤ

## <商品開発プロジェクト「神島屋」>

地域にある唯一の商業学科として、地域の梅産品である梅の消費拡大や地域の活性化に少しでも力がかればという思いから「紀州南高梅」を用いた商品の開発イベントでの販売に取り組んでいます。



## <SDGsについて>

南紀白浜の温暖な環境を活かした養殖事業は、「獲る漁業から育てる漁業」への変革を表し、水産資源の枯渇を防ぎ、持続可能な水産業の形を表しています。紀州南高梅は40年におかたて継承されてきた伝統的な農業スタイルが「世界農業遺産」に認定されており、環境に負荷をかけない持続可能な産業の在り方を示しています。旨味料として活用している梅酒は副産物の有効利用という意味でフードロスの削減や処理コストの削減につながっています。



## <白浜真魚園をメイン食材に>

南紀白浜の堅田漁業協同組合が養殖・出荷している真魚は年間100万円を誇り、京阪神地区を中心に広く消費されています。大ききイグスにて凍結している限り抗生物質等は与えずに育てたメダイは上品な味わいで様々な料理に合わせられる食材です。しかし、地産地消の推進が難しいことと昨今の真魚の状況（魚を刺し）が課題となっているという事を授業での体験から知り、これらの課題を解決するアイデアを考えたこととしました。

## <梅干し・梅肉(紀州南高梅)>

皮が薄くて果肉が厚い。紀州南高梅はその特徴から、梅干しの最高級品種と言われています。



## <梅酢(紀州南高梅)>

梅の中から出てくる水分と塩がまじった梅酢には、当然のことながら梅がもっている栄養分や風味等、梅のエキスが豊富に含まれています。



## <紀州うめたまご>

「梅酢の殺菌作用に注目し有効作用している梅」紀州うめたまごです。紀州梅酢エキスを鶏のえさに混ぜるとその健康元気がおこしたまごです。



## <かりかり梅(紀州南高梅)>

本場の紀州南高梅でつくったかりかり梅は食感もちろんです。食材自体の味が車輸入品とは全く異なります。さわやかな梅の香りと味を十分に楽しんでいただけます。



## <梅火熏(うめくん)>

紀州南高梅の剪定枝を火熏製法を用いて加工することで、これまで焼却処分されていた剪定枝の有効活用となるだけでなく、トルティーヤに梅を使った料理との相性も非常に高い香り付けをおこなうことができそうです。



今回のメニューも夏休み以降にイベントでの販売をおこない、紀州南高梅のPRと南紀白浜真魚園の活性化に繋げていきたいと考えています。

