

やまがた食の甲子園<sup>®</sup>実行委員会

やまがた  
食の甲子園<sup>®</sup>  
10年史  
2005-2014



## CONTENTS

|                 |   |          |
|-----------------|---|----------|
| prologue        | 発行にあたって<br>大会の流れ                                  | p2       |
| interview       | 食の甲子園 OG インタビュー<br>伊藤佳穂さん／阿部智咲さん<br>齋藤茜さん／奥山みちるさん | p3<br>p4 |
| Image           |   | p5       |
| cooking meeting | 大会の記録   |          |
|                 | 第1回「食の甲子園® やまがた大会」                                | p7       |
|                 | 第2回「食の甲子園® やまがた大会」                                | p9       |
|                 | 第3回「食の甲子園® やまがた大会～プレ南東北大会～」                       | p11      |
|                 | 第4回「食の甲子園® やまがた大会～プレ南東北大会～」                       | p13      |
|                 | 第5回「食の甲子園® やまがた大会～プレ南東北大会～」                       | p15      |
|                 | 第6回「食の甲子園® in やまがた全国大会」                           | p17      |
|                 | 第7回「食の甲子園® 山形県大会 2011」                            | p19      |
|                 | 第7回「食の甲子園® in やまがた全国大会 2011」                      | p21      |
|                 | 第8回「食の甲子園® 山形県大会 2012」                            | p23      |
|                 | 第8回「食の甲子園® in やまがた全国大会 2012」                      | p25      |
|                 | 第9回「やまがた食の甲子園® 2013」                              | p27      |
|                 | 第10回「やまがた食の甲子園® 2014」                             | p29      |

## 発行にあたって

### 食育の推進と地域食材の継承を目指して—

「食の甲子園®」は、高校生が、生産者の思いや食材の歴史、地域固有の食と文化を学び、そこに高校生の新たな発想を加えた料理を創作することで、地域食材や伝統料理の新たな活用方法が家庭で継承されることを促進する料理コンテストです。

2005年(平成17年)に第1回「食の甲子園®やまがた大会」が開催され、第3回～第5回のプレ南東北大会、第6回～第8回の全国大会をへて、この度、関係各位のご協力のもと、記念となる第10回「やまがた食の甲子園®2014」を無事に終了することができました。

これを機に、これまでの10年間の大会の結果や地域食材の紹介、レシピ等をまとめたこの冊子「やまがた食の甲子園®10年史」を作成いたしました。

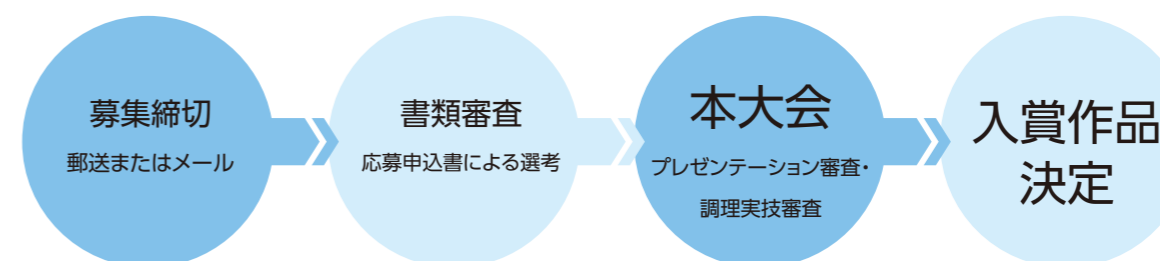
2005年に「食育基本法」が制定され、国民一人ひとりが「食」について改めて意識を高め、心身の健康を増進する健全な食生活を実施し食育を推進することが期待されています。しかし一方で、食生活をめぐる環境の変化に伴い、伝統的な「和の心」が育まれる食文化や地域の伝統食材等の継承が困難となっています。

この冊子を、高校生はもとより、「食」に関わる方々、さらには山形県内外の多くの皆様に発信することで、地域食材や先人達が育んだすぐれた日本型食生活を子々孫々に伝えていく一助となれば幸いです。

平成26年2月

やまがた食の甲子園®実行委員会

## 大会の流れ



# 食の甲子園 OG インタビュー



## 伊藤 佳穂 さん

協同組合山形給食センター メディカル事業部 勤務  
山形県立山辺高等学校出身

第5回 最優秀賞



## 阿部 智咲 さん

山形県立米沢栄養大学(米沢市) 1年生  
山辺高等学校出身

第9回 優秀賞



## 齋藤 茜 さん

山形県立米沢女子短期大学(米沢市) 1年生  
山形県立高島高等学校出身

第8回 山形県大会出場



## 奥山 みちる さん

山形美容専門学校(山形市) 1年生  
山形県立東根工業高等学校出身

第8回 全国大会 優秀賞

第9回 優良賞

Q. 食の甲子園に出場しようと思ったきっかけを聞かせてください。

高校2年生の時にチラシを見て、友達と軽い気持ちで第4回大会に応募したんですけど、書類審査でダメだったので来年また出ようとその時のメンバーで決めて、第5回大会に出場する事になりました。

Q. 食の甲子園はレシピの考案だけでなく、地域食材の調査やプレゼンの練習など様々な準備が必要ですがどうでしたか。

楽しかった事しか覚えてないですとにかく楽しかったです!!(笑)

Q. 実際に食の甲子園に出場してみて、大会はどのような感じでしたか。

すごく緊張しました。他高の皆さんがすごく出たそうだったので、「やばいね!やばいね!」ってみんなで言いながらやっていました。

Q. 本大会ではみごと最優秀賞を受賞されましたが、勝因はズバリ何だと思いますか。

出場した4人はただのクラスメイトだったんですけど、食の甲子園を通じてすごく仲良くなったんです。そういう団結力とかが、調理やプレゼンで現れたのかなと思います。

Q. 山形給食センターに就職を希望された理由を聞かせてください。

高校卒業後、進学で山形を離れ、郷土食の暖かさや郷土食を食べて成長したということに気付かされたので、山形に戻りその感謝も含めて山形の人に恩返しできたらなと思っていました。給食センターは地元の企業ですし、色々な委託も受けていて山形で最大と聞いたので、こなら色々な人に恩返しができるのかなと思い希望しました。

Q. 具体的に、どのようなお仕事をしていますか。

施設で栄養士として勤務しています。厨房の衛生管理や献立作成、発注、調理、盛付などを毎日しています。

Q. 仕事で喜びを感じる時はどんな時ですか。

一番は利用者さんに美味いって言ってもらえる時です。残飯が少なかった時は、みんな食べてくれたんだな、よかったなって思います。

Q. 最後に、あなたにとって食の甲子園とはどんな存在ですか。

分からない事があったら、とにかく調べて調べて…とありえず自分でやってみて何回も思考錯誤して、皆で話あったりしながらやったという経験が、今の仕事にもすごく活かされています。



Q. 食の甲子園に出場しようと思ったきっかけを聞かせてください。

私が1年生の時に、3年生の先輩方が全国大会で1位になったのを見てすごいなと思っていて、友達3人で面白そうだからと出てみました。

Q. 実際に食の甲子園に出場してみてどうでしたか。

楽しかったです!食材や種をもらうため、先生方にいろんなところに連れて行っていただいで、その中でいろんな人と出会ったり、いろんな事を知れたり、すごく勉強になりました。

Q. 進路に米沢栄養大学を選んだ理由を教えてください。

管理栄養士の国家試験が受けられることが一番大きいです。あとは食の甲子園に出て地域の食材を知って、地元のことを学べる県内の大学に行きたいと思ったからです。

Q. 管理栄養士とはどのような仕事ですか。

病院、給食施設、食品会社などで総合的に食に携わる仕事です。例えば、栄養士は健康な人にしか携われないんですが、管理栄養士は入院患者さんのお食事を考えたり、患者さんと直接話をしたりとか、病気を持った人にも積極的に携われます。

Q. 大学では、どのようなことを学んでいますか。

調理実習、栄養学、食品学、実験などです。最近の実験では、イカを色々な切り方で加熱した時にどうなるかとか、何種類か濃度の異なるゼリーを作って機械にかけて破断の固さがどうかなどを調べました。

Q. 将来はどのような仕事に就きたいと思っていますか。

今は、病院の管理栄養士として働きたいと思っています。

Q. 最後に、あなたにとって食の甲子園とはどんな存在ですか。

高校生活の中で一番大きい思い出になっています。

Q. 当時の先生や後輩の方にメッセージがあればお聞かせください。

いろんなところに連れていってもらったりして、先生には本当に感謝しかありません。あとは、先輩が「今年の食の甲子園で1位になりました!先輩たちの分まで頑張りました!」と直接連絡してくれたことがすごくうれしかったです。



Q. 食の甲子園に出場しようと思ったきっかけを聞かせてください。

部活動の中で仲の良い友達とチームを組んで、それで出場という感じでした。食の甲子園という大きな大会があって、それを目指してこの部活動は頑張っているんだと、先生や先輩方からよく聞かされていました。私達も出るなら県大会まで行ければいいねと。

Q. 部活動からの出場は大変だったと思いますか。

いざ大会に出てみると、周りがお揃いのエプロンを着ていたりとか見た目から違ったり、あとは技術面、料理の創作部分なども、あー凄いなーと勉強できる部分がいっぱいありました。

Q. 食の甲子園に出場する前と後で、食に関する意識に変化はありましたか。

私たちは郷土料理を軸に作った部分が大きかったので、芋煮だったとか、自分たちの住んでいる地域でつくられている料理にはすごく興味を持つようになりました。出場後も自分達で色々調べたりしました。

Q. 出場して良かったことはありますか。

その地域に根ざした料理、その料理のルーツがどんなものだったのかなど、料理の歴史というものにも興味を持ったことです。あとは料理の腕というか、技術面の向上が本当に一番良かったなと思います。

Q. 米沢女子短期大学の日本史学科を選んだのはなぜですか。

高校在学の時から郷土史に興味はあって、それから食の甲子園の時に郷土料理というものを知って、ますます歴史を深く学びたいと思ったので。

Q. 将来はどのような職業に就きたいと考えていますか。

食の甲子園で学んだ郷土料理や郷土史を、高校生、中学生など同じ年代の人にもっと知ってもらいたいと思うので、高島町とかの公務員になりたいと思い勉強しています。

Q. 最後に、あなたにとって食の甲子園とはどんな存在ですか。

郷土料理という、その地域で作られている料理を知って、山形県や自分が住んでいる地域の事をもっとよく知りたいと思うきっかけになりましたし、料理を作るということの楽しさ、チームワークの大切さなど沢山のことを教えてくれたいい機会だったと思います。



Q. 食の甲子園に出場しようと思ったきっかけを教えてください。

県大会を突破した一つ上の先輩たちが、全国大会と高校最後の文化祭の日とが重なってしまい出られなくなりました。私達3人も興味があったので、色々調べものなどを手伝っているうちに大会に出たいという気持ちになり、代わりに出場することになりました。

Q. みごと全国大会で優秀賞を受賞!勝利の要因は何だったと思いますか。

先輩の力ですね。あとは地元の食材を活かしたんです、すごく。全部のメニューに地元の食材が入っていました。原案は先輩が作ってくれて、そこから改良したり、工夫したり、実験を繰り返しました。

Q. 2大会連続で出場されていますね。しかも全く同じメンバーで。

学校が無くなってしまいうちで募集停止になり、私達の学年が最後の代だったんです。せっかくだから形に残ることをしようという事になって、引き続き出場しました。

Q. 食の甲子園に出場する前と後で、食に関する意識に変化はありましたか。

地元の食材を知れるようになりました。「葉わさび」とか「麩」がらいたと思っていました。「ニジマス」も特産品とは知らなかったし、他にも調べたら沢山ありました。それと、お母さんにも料理を作ってあげたら喜んでいました。

Q. 実力者ながら食の道には進まなかったんですね。今は美容の勉強をされていますが。

祖母が美容師だったんです。小さい頃から作業している姿を見て、かっこいいなって思っていて。でも料理も好きだったんですよ。実は調理師専門学校と、ちょっと迷いました。(笑)

Q. 最後に食の甲子園とは、どんな存在、どんな思い出ですか。

学校が無くなるにあたって、一番最後に大きな思い出をつくってくれた大会です。3年間同じクラスだった友達と離れ離れになる前に一つ思い出ができたし、みんなが食べて喜んでくれて、食に対して素晴らしいものになって思うことができたので、すごく感謝しています。





やまがた  
 食の甲子園®  
 食の大切さと  
 素晴らしさを知り  
 地元食材への愛情と  
 高校生たちの想像力を  
 感じた10年間の軌跡。

# 第1回「食の甲子園」やまがた大会

本大会／2005年(平成17年)10月30日  
会場／山形学院高等学校

主催／おいしい山形の食と文化を考える会  
実行委員会／山形芽生会  
10校10チーム



## ■創作料理部門



### 山形県立村山農業高等学校

鹿柴羽純  
「ほうれん草の肉団子トマト煮」

食を考える国民会議賞



### ほうれん草の肉団子トマト煮

#### ■材料(1人分)

牛ひき肉(100g) 玉ねぎ(1/4個) ほうれん草(50g) A[水(1/4カップ) 塩(小さじ1/3) 胡椒(少々)] 冷凍ミックスベジタブル(100g) トマトの水煮(100g) B[オリーブ油(大さじ1/4) 砂糖(小さじ1) 塩(小さじ1) にんにく(たたきつぶす)(1かけ) ローリエ](1/4枚) 水(1/4カップ)

#### ■作り方

①玉ねぎはみじん切りにする。ほうれん草は、

洗って水気をよく切り、細かく切る。ラップで包み、電子レンジ(600W)に約1分30秒間かけて水にとり、水気をよく絞る。  
②ボウルにひき肉と水、塩、胡椒を入れてよく練り混ぜ、22等分して丸める。  
③鍋にトマトの水煮(缶汁ごと)とオリーブ油、砂糖、塩、にんにく、ローリエ、水を入れて煮立てる。トマトの水煮を木べらでつぶし、  
②の肉だんごを入れて12～13分煮る。  
④冷凍ミックスベジタブルを凍ったまま加え、5～6分間煮る。



### 山形県立山辺高等学校

山形県政事務所長賞  
庄田知子／沖田聡美／渡辺奈津子／佐藤 忍／多田理恵  
「山形の宝物弁当<地産地消弁当>」



●三種笹巻き(くり笹巻・菊づくし巻き・きのこ飯巻) ●はたはたのごま田楽 ●ほうれん草ショーン ●さつまいもと枝豆の寄せもの ●かぶの印籠煮 ●あけびのたっぷり野菜巻き ●菊とおかひじきの和風和え

### 三種笹巻き(くり笹巻・菊づくし巻き・きのこ飯巻)

#### ■材料(1人分)

栗(20g) 白胡麻(2g) もち米(40g) もって菊(20g) 黄菊(20g) 米(60g) きのこ(20g) 枝豆(10g) 干しいたけ(2g)

#### ■作り方

①栗おこわを普通の作り方で作る。栗は地元のもの  
②酢飯を作り、菊は2種を茹でて絞っておく、酢飯と混ぜ、だだちゃ豆を散らす  
③きのこ飯は、きのこを解し、味付けをして普通に炊く  
④①③を笹に包む



### 山形県立小国高等学校

今盛美紀／小嶋翔子／齋藤樹莉  
「THE☆おかひじきピザ」



おいしい山形推進機構賞

### 山形県立南陽高等学校

高山華織  
「さつまいも豆腐の和風ハンバーグ」



山形教育長賞

### 山形県立左沢高等学校

松田千穂／斎藤裕子／鈴木正人／井上久美  
「蔵王かぼちゃのグラタン」



芽生会賞

### 山形県立山形東高等学校

中村麻里奈

「山形のそばまん」



芽生会特別賞

### 山形学院高等学校

川田圭亮／桑原安明／佐藤一貴／渡辺孝裕

「山形の四季 秋」



## ■伝承料理部門



### 山形県立高畠高等学校

近野麻希／二関静香／三浦恵  
「大宮講料理」

食を考える国民会議賞



●凍み豆腐の煮物 ●ゆり根のあんかけ ●栗きんとん ●白あえ

### 凍み豆腐の煮物

#### ■材料(1人分)

里芋(100g) 凍み豆腐(20g) 干しいたけ(5g) こんにやく(40g) 油揚げ(20g) さやえんどう(8g) 砂糖(10g) 醤油(18g) だし汁(80g) みりん(3g) 料理酒(10g)

#### ■下ごしらえ

①里芋は皮をむき1度茹でこぼし、ぬめりをとる  
②凍み豆腐はもどしてから三角に切る  
③干しいたけはもどしておく  
④こんにやくは、さつと茹でた後、短冊に切って手綱こんにやくにする  
⑤油揚げは熱湯をかけ、油抜きをし、食べやすい大きさに切る  
⑥さやえんどうは筋を除いて、塩を入れさつと茹でる

#### ■作り方

①鍋にだし汁を煮立て、砂糖と醤油で薄味をつける。  
②①に油揚げを入れ、しばらくしたら、さやえんどう以外の材料を全部入れてことごと煮る。里いもがやわらかくなり、他の材料に充分煮汁がしみたところでさやえんどうを加え、すぐに火を止める。



### 山形県立新庄南高等学校

山形県政事務所長賞

佐藤若佳／森千香

「かいもち御膳」



●かいもち  
●最上かぶとなめこの温かいつけだれ  
●納豆と菜味の冷たいつけだれ



### 山形県立米沢商業高等学校

清野友美子／山口春奈／羽賀朋美／我妻香織

「雪汁」



## ◎審査員

### 沢村國子

社団法人山形県栄養士会副会長

### 渡辺泰山

山形県高等学校教育研究会家庭・福祉部会長(山形県立新庄南高等学校校長)

### 北垣俊一

山形学院高等学校校長

### 古田久子

料理研究家

### 早坂 稔

おいしい山形の食と文化を考える会会長

### 江頭宏昌

山形大学農学部助教授

### 村形喜男

自由農園主宰

### 笹原智美

山形芽生会会長

## アフターイベント

応募レシピの試食会・食事作法教室を県内3地区で開催

- 会 場 ・2006年(平成18年)1月21日 味処 ふる山(米沢市)
- ・2006年(平成18年)1月22日 割烹 とりや(新庄市)
- ・2006年(平成18年)1月29日 日本料理 暁月(山形市)

参加者 食の甲子園本大会出場校各5名(引率の先生+生徒)

料理(昼食) 入賞レシピおよび応募レシピより数点を選定し、レシピをもとに「プロ仕立て」に仕上げた料理を提供

# 食の甲子園® 第2回

## 第2回「食の甲子園®やまがた大会」

本大会／2006年(平成18年)10月15日(日)  
会場／山形学院高等学校

主催／おいしい山形の食と文化を考える会  
実行委員会／第2回食の甲子園やまがた大会実行委員会  
9校10チーム



### ■単品の部



#### 山形県立山形東高等学校

後藤和香子／後藤奈央／佐藤友恵  
「悪戸芋のお月見まんじゅう」



#### 悪戸芋のお月見まんじゅう

##### ■材料(4人分)

[衣]悪戸芋(300g)だし汁(2カップ)みりん(大さじ1)薄口醤油(小さじ1)塩(小さじ1/4)  
[つくね]紅花地鶏のひき肉(100g)溶き卵(大さじ1)片栗粉(大さじ1)醤油(小さじ1/2)酒(小さじ1)砂糖(小さじ1/2)塩(小さじ1/4)生姜汁(小さじ1/2)  
[あん]だし汁(1カップ)みりん(小さじ1/2)薄口醤油(小さじ1/2)塩(ひとつまみ)片栗粉(大さじ1)水(大さじ1)もってのほか・酢・おろし生姜・油・片栗粉(適量)

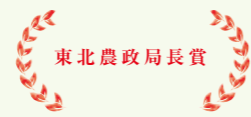
##### ■作り方

①悪戸芋を下茹でし、もってのほかを茹でる

- ②鶏つくねを作る。ポウルに紅花地鶏のひき肉と塩を入れよく練り、さらに溶き卵と残りの材料を加えてよく練り、4等分してまとめる
- ③鍋に悪戸芋と煮汁を入れ、中火でやわらかく煮る。汁気をよくきり、熱いうちに木杓子でつぶす。粗熱がとれたら4等分する
- ④手に水をつけながら、③の悪戸芋で②のつくねを包みこむ
- ⑤④に片栗粉をまぶして、180℃の油でうすいきつくね色になるまで揚げる
- ⑥⑤を器に盛って、強火で10分程度蒸す
- ⑦あんを作る。鍋にだし汁を煮立て、調味料で味付けし、水溶性片栗粉でとろみをつける
- ⑧蒸しあがった⑥にもってのほかを散らし、熱いあんをかけて、おろし生姜をのせる



最優秀賞レシピ「悪戸芋のお月見まんじゅう」をモチーフに、翌2007年、悪戸芋を使った菓子「やまがた里の芋」が佐藤松兵衛商店によって開発・試販されました



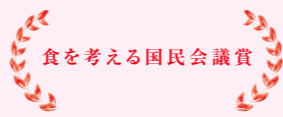
#### 山形県立新庄南高等学校 SOS

信田江理／柴崎南／小田嶋渚  
「おったまげ!牛うーとつまつた そば・いも煮まん」



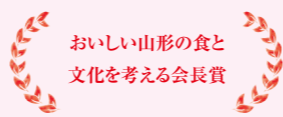
#### 山形県立鶴岡工業高等学校

渋谷佳祐／清和祐希  
「ふ・フ・魅・・・だだちや豆」



#### 山形県立南陽高等学校

土屋可菜子／長谷川暉／熊谷志乃  
「牛肉ちらし」



#### 山形県立天童高等学校

鈴木美里／阿部麻里絵  
「ねばねば天ぷら」



### ■組合せの部



#### 山形県立米沢商業高等学校

2年3組 国美  
舟山美穂／草刈情美／今淑恵／佐藤尚子  
「秋三味」

おいしい山形推進機構  
会長賞



- とびたけの炒めもの ●からこ ●あけび ●

#### とびたけの炒めもの

##### ■材料(1人分)

とびたけ(50g)唐辛子(少々)醤油(大さじ1/4)砂糖(大さじ1/2)風味だし(少々)

##### ■作り方

- ①とびたけを食べやすい大きさに切る
- ②唐辛子を細かく切っておく
- ③油を入れたフライパンを熱して、とびたけを炒め、唐辛子を入れる
- ④醤油・砂糖・風味だしを入れて、中火で3分炒める

#### からこ

##### ■材料(1人分)

うるち米の粉(37.5g)クルミ(25g)黒糖(5g)

##### ■作り方

- ①うるち米の粉、荒くつぶしたクルミ、黒糖をボウルに入れ、少しずつ水を加え、耳たぶくらいの固さになるまでこねる

#### あけび

##### ■材料(1人分)

あけび(1個)豚ひき肉(20g)味噌(大さじ1/2)砂糖(大さじ1/4)舞茸(20g)みりん(小さじ1/2)かんぴょう(1本)

##### ■作り方

- ①あけびの実をスプーンでとり皮をよく洗い水分をよくふきとる。
- ②かんぴょうを水にひたし、塩でもんで水にひたしておく
- ③油をしいたフライパンにひき肉を入れ、よく炒め、舞茸を炒めた中に味噌・砂糖・みりんを加え味を調える
- ④あけびに③をつめ、かんぴょうで結ぶ
- ⑤フライパンに油を熱し、あけびをむし焼きにする



#### 山形県立鶴岡中央高等学校

菅原杏介／石塚喜貴／和田輝道／百瀬奈緒／石川千種  
「庄内んめものづくし」



- 岩ガキの炊き込みご飯 ●鱈のつみれ汁 ●庄内豚の秋の和風ハンバーグ



#### 山形学院高等学校

木村 裕／中野沙紀  
「ぼくぼく、ふわふわ、しゃきしゃき山形」



- さつま芋の金時紅花ご飯 ●里芋の肉味噌あんかけ ●キャベツと油揚げの味噌汁

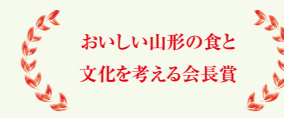


#### 山形県立新庄南高等学校

齋藤理花／齋藤有香／佐々彩夏／高橋佳奈／森 千香  
「懐かしいふるさと自慢 おばあちゃんの味」



- ずんだんあえ ●なんばんみそおにぎり ●山形風いも煮グラタン ●山形のおいしさキュウッと春巻き



#### 山形県立東根工業高等学校

石沢真梨奈／高橋あすか／高橋愛海／柴田理恵／佐藤歩美／硯 千尋  
「フルーツランチ!!健康de酢!」



- ふのネーデル(肉団子)スープ ●麩のハンバーグりんご風味 ●フルーツサラダ ●

### ◎審査員

- 後藤靖子 山形県副知事
- 村形喜男 自由農園主宰
- 上野和子 社団法人山形県栄養士会会長
- 渡辺美恵子 山形県高等学校教育研究会家庭・福祉部会長(山形県立酒田北高等学校校長)

- 北垣俊一 山形学院高等学校校長
- 江頭宏昌 山形大学農学部 助教授
- 早坂 稔 おいしい山形の食と文化を考える会会長
- 笹原智美 山形芽生会会長



# 食の甲子園® 第3回 プレ南東北大会

## 第3回「食の甲子園®やまがた大会~プレ南東北大会~」

本大会／2007年(平成19年)10月21日(日)  
会場／山形学院高等学校

主催／おいしい山形の食と文化を考える会  
実行委員会／第3回食の甲子園やまがた大会実行委員会(おいしい山形の食と文化を考える会、山形県、山形県教育委員会)  
12校15チーム出場  
宮城県及び福島県から各1校を招待



### 入賞校

**最優秀賞** 山形県知事賞  
山形県立山形東高等学校  
酒井珠子／武田周子／和田茜  
「紅の節句御膳」



- 紅花ちらし
- 紅花だんごのすまし汁
- 桜もち

#### 紅花ちらし

#### ■材料(4人分)

えび(1尾)卵(25g)干しいたけ(5g)さやえんどう(20g)紅花(0.5g)お米(120g)白ごま(少々)のり(適量) A) 合わせ酢 酢(大さじ1)砂糖(大さじ1/2)塩(小さじ1/2) 醤油(大さじ1/2)砂糖(大さじ1/4)みりん(大さじ1/4)水(大さじ1)砂糖・塩(ひとつまみ)酒(大さじ1/8)

#### ■作り方

- ※下準備：紅花と椎茸をそれぞれ湯でもどす
- ①米をとぐ
- ②卵に砂糖・塩を加えて薄焼き卵をつくる。細く切り錦糸卵をつくる
- ③お米に分量の水の半量を紅花の戻し汁に変え、酒も加え炊く。炊けたら、炊きあがったご飯に合わせ酢を加え切るように混ぜる。最後に炒った白ごまと下準備の紅花を混ぜ合わせる。
- ④えびは背わたを抜き竹ぐしを刺して塩と酒少々を入れた湯でゆでて殻をむき縦に半分切る
- ⑤さやえんどうは筋を取り、塩を入れた湯でゆでる
- ⑥水で戻した干しいたけを醤油・砂糖・みりんで煮る
- ⑦のりを刻み盛り付けて完成

#### 紅花だんごのすまし汁

#### ■材料(4人分)

白玉粉(6.3g)蔵王紅花地鶏ひき肉(6.3g)紅花(0.28g)生姜汁(小さじ1/2)酒(大さじ1/2)砂糖・醤油(小さじ1/8)薄口醤油(小さじ1/8)だし汁(44cc)塩(少々)みつ葉(適量)

#### ■作り方

- ①紅花を2~3分水につけもどす
- ②フライパンを熱し、ひき肉と生姜汁・酒・砂糖・醤油を入れて混ぜ、汁気がなくなるまで炒り煮にする
- ③白玉粉はボウルに入れ、紅花のもどし汁3.7ccと水2.5ccを加えて耳たぶくらいの固さに練る。4等分して丸め、②のひき肉と水気をきった紅花を等分して包み、熱湯で3分ほど茹でる。水気をきってお椀に結び、みつ葉とともに盛る
- ④鍋にだし汁・塩・薄口しょうゆをひと煮立ちさせてお椀に注ぐ



**優秀賞** 山形県立山辺高等学校  
農林水産省東北農政局山形農政事務所長賞  
佐藤 圭／峯田美佳／佐藤衣里子／菅 祝華／牧野由花



- 小町豆腐
- 祝い蒸し鯉
- 青菜蕎麦饅頭
- 野菜団子と鯉の香草揚げ
- 美人にぎり
- トマト煮

#### 小町豆腐

#### ■材料(1人分)

要害産鯉(50g)豆腐(10g)はんぺん(12.5g)椎茸(5g)人参(5g)すずかぜさやえんどう(2.5g)悪戸芋(25g)卵(5g)生姜汁(2.5g)紅花麩(1.25g)塩0.75g 醤油(5g)だし汁(40g)みりん(5g)

#### ■作り方

- ①生きた鯉を拝んで感謝しながらさばく。鯉のあらいをつき、酒・生姜汁に浸す
- ②椎茸、さやえんどう、人参を千切りにする
- ③フードプロセッサーに①とすりおろした悪戸芋と豆腐・卵・塩・はんぺんを入れてすり身にする
- ④③と②を混ぜ合わせ、上に黒米を散らし、型に流し蒸す
- ⑤八方だしをつくり、紅花麩に下味をつける
- ⑥器に盛る

**優秀賞** 学校法人朴沢学園明成高等学校(宮城県) 食を考える国民会議賞  
福田史彦／菅原優／平山由也／大泉琢也／川村大樹



- 仙台湯めぐりむすび“秋色ペロリン”
- 蔵王かぼちゃde口福まんじゅう“四郎の福袋”
- やまがた和実(なごみ)アイスクリーム
- そばがき

#### 仙台湯めぐりむすび“秋色ペロリン”

#### ■材料(1人分)

麦飯(120g)牛たん(15g)せり(1g)仙台みそ(7g)みりん(5g)砂糖(5g)だし汁(160cc)山形のおいしいきのこ数種(50g)塩(1.2g)薄口醤油(0.5g)もって菊(少々)糸唐辛子(少々)

#### ■作り方

- ①炊いたご飯に細かく刻んだせり、焼いて千切りした牛たんを混ぜて三角に握り、「ペロリン」を作ります。
- ②調味料と合わせた仙台味噌をペロリンにつけ、フライパンで焼きます。
- ③だし汁を加熱し、山形のおいしいきのこ数種もって菊を入れひと煮立ちさせます。
- ④塩、薄口醤油で味を調えます。
- ⑤器に格好よく焼いたペロリンを入れ、山形のおいしいきのこがたっぷり入った汁を注ぎ、薬味をのせます。
- ⑥温泉に入ったペロリンは、すっかり秋色になり、おいしい笑顔になりました。

### 優秀賞

**優秀賞** 山形県立山形東高等学校  
おいしい山形推進機構会長賞  
樋口麻美／海谷奈保美／大宮奈佳



- 棒鱈芋煮
- 芋煮風油あげ巻
- ひまわりの手まりずし

**優秀賞** 山形県立米沢商業高等学校  
おいしい山形推進機構会長賞  
平井奈都美／齋藤睦美／泉谷麻衣／鷺尾 和／安部聡子／高橋依世理



- 冷やし汁
- お煮合(おにあい)
- 紅大豆のいなり
- ひょう干しのくるみあえ

**優秀賞** 山形県立山辺高等学校  
山形県教育長賞  
金生佳奈／日下部純奈／安達かほる／高橋麻美／石川彩香／片桐未知子



- ふぎちらし
- ふぎの信田巻き
- 三河蒟蒻入りとりだんご
- ねじる梅
- いんげんの塩茹で

**優秀賞** 山形県立新庄南高等学校  
山形県教育委員長賞  
沓澤伸江／伊藤綾／伊藤かおり／阿部久美子／伊藤絵里



- なます
- 黒豆ご飯
- 湯葉のお吸い物
- 焼き豆腐の煮物
- しそ巻き
- 豆かん
- 馬肉の巻き物
- 揚げ玉
- ハタハタ田楽

**優秀賞** 福島県立福島北高等学校(福島県)  
山形県栄養士会長賞  
畑中美咲／渡辺成美／渡辺絵美／山田美里



- キャ!伊達鶏
- こづゆ福島市バージョン
- イナチップクッキー

**優秀賞** 山形県立東根工業高等学校  
おいしい山形の食と文化を考える会長賞  
落合静香／斎藤結香／柴田理恵／硯 千尋／本間沙緒里／那須恵美



- 和風ポトふ
- フライ
- 四季のバスケットサラダ、ドレッシング
- 魅そぼろ飯
- 酔の物(焼酎など)

**優秀賞** 山形県立米沢商業高等学校  
おいしい山形の食と文化を考える会長賞  
渡辺真世／横山愛未／熊谷彩／長谷部菜摘



- 鯉ボールの牛そぼろあんかけ
- ヒスイスープ
- そうめんかぼちゃと海草サラダ
- 未

**優秀賞** 山形県立高島高等学校  
おいしい山形の食と文化を考える会長賞  
阪野知春／梅津美里／倉田祥枝／寺瀬まどか



- うごぎの焼きおにぎり
- キムチチーズ肉じゃが
- すまし汁
- しそジュースゼリー

**優秀賞** 山形県立鶴岡中央高等学校  
おいしい山形の食と文化を考える会長賞  
菅原さゆり／小松志帆／佐藤茜／五十嵐有紀／長南佳純



- 炊き込みご飯
- ふろふき大根
- ざつまい芋の2色茶巾
- お吸い物
- 4色肉巻き

**優秀賞** 山形県立新庄神室産業高等学校  
おいしい山形の食と文化を考える会長賞  
片桐沙貴／渡辺恵／岸友郁



- スイカ祭りポタンシャーベット
- ペソラご飯のサンチュ巻き
- スイカとペソラのさわやか香り巻き
- つまんで食べるだしゼリー

**優秀賞** 山形県立天童高等学校  
山形県料理飲食業生活衛生同業組合理事長賞  
多田佳奈絵／横山菜知



- 山形びつくりそば
- いも煮のホイル焼き
- ぶどう寒天

**優秀賞** 山形県立山形工業高等学校  
山形芽生会長賞  
鏡勝之／高橋聖／逸見直哉／宮下麻美



- 里いものお焼き
- 庄内豚とアスパラの卵とじ
- たご焼き風おから入り豆腐団子
- 未
- そうめん

### 審査員

- 上野和子 社団法人山形県栄養士会会長
- 江頭宏昌 山形大学農学部 助教授
- 渡部美恵子 山形県高等学校教育研究会家庭福祉部会長(山形県立酒田北高等学校校長)

### 村形喜男

- 自由農園主宰
- 早坂 稔 おいしい山形の食と文化を考える会会長
- 北垣俊一 山形学院高等学校校長
- 笹原智美 山形芽生会会長



食の甲子園®  
第4回  
プレ南東北大会

第4回「食の甲子園®やまがた大会~プレ南東北大会~」

本大会／2008年(平成20年)6月22日(日)  
会場／山形市保健センター

主催／おいしい山形の食と文化を考える会  
実行委員会／第4回食の甲子園やまがた大会実行委員会(おいしい山形の食と文化を考える会、山形県、山形県教育委員会)  
8校8チーム 宮城県及び福島県から各1校を招待



入賞校

**最優秀賞** 山形県立山辺高等学校 チーム食育  
金生佳奈／芦野和美／日下部侑奈／佐藤真美／東海林知妃呂  
「～忘れかけている伝統食材に息吹を～」



●山形の春薫る米料理2種 ●山形野菜和え物 ●うごぎそば饅頭

山形の春薫る米料理2種

■材料(4人分)

むきえび(150g)山辺豚肉(150g)大蕨の黒米(20g)れんこん(40g)湯田川たけのこ(40g)三河ぶき(40g)大蕨の蕨(20g)片栗粉(5g)卵白(5g)山辺産もち米(100g)紅花(5g)庄内サクラマス(100g)桜の塩漬(4枚)醤油・みりん(4g)だし汁(300g)

■作り方

- 下ごしらえとして黒米ともち米を浸水する
- むきえびと豚挽き肉はフードプロセッサーに入れ調味料を入れる
- 下処理した蕨、れんこん、たけのこは下湯でし、さいの目に切り1と合わせる
- 蕨も下湯でし、②と合わせる
- ③をまるめ黒米をまぶし、10分蒸らす
- もち米を水切し、紅花をちらし普通に炊く
- サクラマスを塩、酒につける
- 炊いた紅花もちとサクラマスを塩抜きした桜の葉で巻き、10分蒸す
- 銀箔をつくり、⑦にかける



**優秀賞** 山形県立東根工業高等学校  
柴理恵／斎藤睦香／青木悠紀／落合静香／奥山愛梨／佐藤加奈  
「ひがしね初夏のすっぶく膳」



●鱈と山菜のすっぶく飯 ●鱈鱈よろこんぶ ●えごま和え

鱈鱈よろこんぶ

■材料(1人分)

昆布(30g)かんぴょう(6g)鱈(30g)醤油・砂糖・酒(適量)

■作り方

- かんぴょうと昆布水で戻す。小鱈は軽く振り塩をし、盆ざるに取りおく。
- 小鱈から出た水分を拭き取り、電子レンジで2分加熱し冷ましておく。かんぴょうを適当な長さ(約8等分)に切り分けたもので小鱈を巻き、かんぴょうで結びとめる
- ②を水から20分ほど煮る。沸騰させないよう注意し、鱈に火が通ったところに、醤油、砂糖、塩で調味し、弱火で10分程度炊いて仕上げる。

**優秀賞** 山形県立米沢商業高等学校  
齋藤睦美／安久津美晴／木村彩絵／安藤友里／佐藤美沙／伊藤 遥  
「直江兼続「愛の御膳」」



●塩引き寿司 ●紅豆腐のすまし汁 ●付け揚げ おかひじきの辛子和え ●山うどと身欠き鱈のこくしよ煮

塩引き寿司

■材料(1人分)

米(80g)うごぎ(適量)塩引き鮭(5切れ程度) A)合わせ酢 酢(80cc)砂糖(32g)塩(8g)

■作り方

- 米をとき炊く
- うごぎをさつと茹で、20分程度水にさらし、灰汁抜きをする
- 鮭を合わせ、塩引き鮭を切る
- 合わせ酢A)を作る
- うごぎをよく絞る、みじん切りにする
- ご飯に合わせ酢、うごぎを加え、素早く混ぜる
- ⑥を型に入れ、その上に隙間ができないように塩引き鮭を並べ、全体に均一に力を加えながらしっかり押す
- ⑦を切る
- 押し出して型から外し、盛りつける

優秀賞

**優秀賞** 山形県立新庄神室産業高等学校  
家庭科部  
山形県栄養士会 会長賞

田中真奈実／高山秋恵／飯塚望夢／渡邊まどか／松田加奈／甲州志帆  
「さなぶり昼御膳」



●きなおおにぎりの朴葉包み ●クジラ汁 ●ウドと身欠きニシンの煮しめ

**優秀賞** 学校法人朴沢学園 明正高等学校 (宮城県)  
山形商工会議所 会頭賞  
リエゾンキッチン

菅原 優／川村大樹／福田史彦  
「SENZAN SORA-BEN (仙山空弁)」



●みそ汁(NAGOMI) ●おむすび(LIAISON CHERRY) ●冷やし茶碗蒸し(SORA-DASHI)

**優秀賞** 山形県立置賜農業高等学校  
山形県料理飲食業生活衛生同業組合 理事長賞

佐藤安寿香／伊藤由佳／鹿野美沙都／加藤美咲／遠藤佑美／小原奈々絵  
「武将膳でスーパーヒーロー武将膳」



●紅大豆の茶巾寿司 ●酢鶏 ●変り兵糧丸揚げ ●焼き梅干し湯

**優秀賞** 福島県立いわき総合高等学校 (福島県)  
おいしい山形の食と文化を考える会 会長賞  
家庭クラブ

坂本朱美／新妻唯／佐藤妃沙子／水野可奈美／鈴木さおり／渡部聖子  
「いわき巡り ~ハワイアの風に乗って~」



●いわき取り(口取り) ●サンマのほうほう焼き 色取り野菜と共に(鉢肴) ●八杯汁(止め椀)

**優秀賞** 山形県立鶴岡中央高等学校 2班  
やまがた食産業クラスター協議会 会長賞

丸山静華／大瀧有紗／佐藤彬茄／森田智帆／早坂真央  
「なつかしの料理」



●だだちゃ豆ご飯 ●赤こごめ白和え ●べろべろ汁



◎審査員

- |       |                                    |      |                     |
|-------|------------------------------------|------|---------------------|
| 佐藤光男  | 東北農政局山形農政事務所                       | 赤澤経也 | 山形大学農学部准教授          |
| 澤村國子  | 社団法人山形県栄養士会副会長                     | 村形喜男 | 自由農園主宰              |
| 渡部美恵子 | 山形県高等学校教育研究会家庭・福祉部会長(山形県立酒田北高等学校長) | 早坂 稔 | おいしい山形の食と文化を考える会 会長 |

- |      |                 |
|------|-----------------|
| 古山裕喜 | 味どころ ふる山        |
| 白田洋一 | 山形県農政企画課新農業推進主幹 |



# 食の甲子園® 第5回 プレ南東北大会

## 第5回「食の甲子園®やまがた大会~プレ南東北大会~」

本大会／2009年(平成21年)10月18日(日)  
会場／山形県立山辺高等学校

主催／おいしい山形の食と文化を考える会  
実行委員会／第5回食の甲子園やまがた大会実行委員会(おいしい山形の食と文化を考える会、山形県、山形県教育委員会)  
9校12チーム  
宮城県及び福島県から各1校を招待



### 入賞校

**最優秀賞** 山形県知事賞  
山形県立山辺高等学校 チームふれあい隊  
伊藤佳穂／中川紗稀／笹原典子／遠藤あすか  
「あがらっしやい〜山形先人の知恵に学ぶ〜」



- つや姫カラフルにぎり
- 山形いいとこどり
- コロッケ
- 山形飛竜頭のたきあわせ
- 月見焼
- 桑の葉いりわさび饅頭

### 山形いいとこどりコロッケ

#### ■材料(1人分)

米舞豚(50g)ひょう・うち豆(各50g)玉葱(50g)油揚げ(少々)リンゴ・ラフランス(50g)牛乳(100cc)小麦粉・バター(10g)揚げ油(適量)トマト(100g)

#### ■作り方

- ※下ごしらえとして、ひょうをもちす
- ①米舞豚をミンチにする。玉葱はみじん切りにする
- ②鍋にひょう、うち豆、油揚げを入れ、調味料で味付けする
- ③りんご・ラフランスを細かく刻み、汁気を切る
- ④ホワイトソースをかために作り、塩胡椒し
- ⑤③を混ぜ合わせる
- ⑥フライパンに油をしき玉葱を炒めたら、米舞豚を炒め下味をつけ、水気を切った②を混ぜ合わせる。ボウルにあげ片栗粉をさっとまぶし冷ます。人数分に分け、コロッケの作り方で揚げる
- ⑦④にホワイトソースと③の果実をあわせ、冷蔵庫でさます
- ⑧⑦をまるめてコロッケをつくる
- ⑨トマトソースと田楽ソースをつくる。

### 山形飛竜頭のたきあわせ

#### ■材料(1人分)

豆腐(50g)やまといも(20g)ぜんまい・ごこみ(乾)(5g)だだちゃ豆(25g)ふき・人参・おくら(各10g)

#### ■作り方

- ①やまといもはすりおろす
- ②ぜんまい、ごこみはもどして調味料で味付けて煮る
- ③だだちゃ豆はゆでて薄皮をむく
- ④豆腐をすり、①〜③までまぜ、下味を付けたらまるめて揚げる
- ⑤④を煮る
- ⑥ふき、人参、おくらも煮る

**優秀賞**  
山形県教育委員会 教育長賞  
山形県立新庄神室産業高等学校 家庭科部・大師講グループ  
星川美奈／小野里佳子／長坂美咲／森 真咲  
「大師講様の出世物語」



- 漆野いんげんとおかゆのいとこ巻き
- ほた餅カップのプチあんみつ
- あんこ餅
- カジカの甘露揚
- 馬肉ガツキの煮込み

### 漆野いんげんとおかゆのいとこ巻き

#### ■材料(1人分)

漆野いんげん(20g)三温糖(10g)塩(3g)ごはん(2g)上新粉(10g)砂糖(少々)シソジュース(少々)レモン汁(少々)生クリーム(適量)ミントの葉(適量)

#### ■作り方

- ①漆野いんげんは前日から水に浸したものを1時間下ゆでし、圧力鍋に新しい水と三温糖と塩を入れて20分強火で煮て圧力を下げる
- ②おかゆを煮てザルにとり、米粒と汁に分ける。汁と上新粉、砂糖を練って10分蒸かす。(米粒はシソジュースで色をつける)
- ③②にレモン汁を入れてすりこぎでよくついてこね、小さい平丸にしていんげんを挟む
- ④さめてから、生クリームと色をつけたおかゆの粒とミントの葉を飾る

**優秀賞**  
農林水産省 東北農政局山形農政事務所長賞  
山形県立東根工業高等学校 L班  
花輪志穂／鈴木香澄／清野真結／高橋千咲  
「ひがしね秋膳」



- 飯揚げ
- 里いもハット
- きりあえ味噌
- 風ミートローゼ
- わさびのふすべ和え
- 豆まめかん

### わさびのふすべ和え

#### ■材料(1人分)

マコモダケ(13g)おくら(7g)菊(5g)なめこ(13g)だし汁(適量)生麩(18g)ふすべた葉わさび(適量)酢(適量)

#### ■作り方

- ①菊は沸騰した鍋に酢を入れてゆで、水にとり水分をきる
  - ②マコモダケ・おくら・なめこをだし汁で別々にゆでる。ゆでたらマコモダケとおくらを切り、なめこは水分をとる
  - ③生麩を切る
  - ④①・②・③をボウルに入れ、ふすべた葉わさびとその汁を入れて味を付ける
- ※「ふすべる」とは、さっと熱湯を通して密封し、辛味を引き立てる調理法のこと

### 優秀賞

**優秀賞**  
山形県立新庄神室産業高等学校  
おいしいやまがた推進機構会長賞  
高橋 奏／小野郁美／佐藤優花／中島友香  
「〜子供達に伝えたい最上の味〜昔話膳「もたらう」」



- 桃型納豆汁
- 青菜おにぎり二種
- 漆野いんげんピーチシュ
- ばあちゃん味の宝巻き

**優秀賞**  
「つや姫」ブランド化戦略実施本部会長賞  
山形県立米沢工業高等学校  
西名望  
「つや姫こい物語」



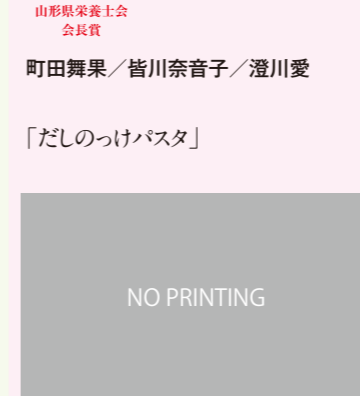
- こいめし
- 天元豚ときりあえのハーモニーロール
- 季節のきらきらサラダ
- うふふパイ

**優秀賞**  
やまがた食産業クラスター協議会会長賞  
宮城県気仙沼高等学校  
伊藤文佳／志田安里紗／西城美優／齊藤詩歩  
「ホヤぼーや御膳」



- ホヤ茶づけ
- サンマの剣ハンバーグ
- ホタテと大島のゆずサラダ
- ホヤぼーや白玉

**優秀賞**  
山形県立高島高等学校  
山形県栄養士会会長賞  
町田舞果／皆川奈音子／澄川愛  
「だしのつけパスタ」



- だしのつけ風製パスタ
- はさみこんにやくハンバーグ
- 里芋ずんだ餅

**優秀賞**  
山形商工会議所 会頭賞  
山形県立新庄南高等学校  
長沢早紀／菅菜摘／大友和香奈／相馬仁美  
「回想の月見御膳」



- さといももち
- かに汁
- くりのだんご

**優秀賞**  
福島県立いわき総合高等学校  
山形県料理飲食業生活衛生同業組合 理事長賞  
渡部聖子／奥寺彩夏／新妻唯／高田祐希  
「東北の湘南」



- 手鞠遊び
- 3種類のおにぎり
- 磐城の海藻浮かべ
- 秋の夕焼け
- 稚児田楽の舞
- 梨の羊かん

**優秀賞**  
おいしい山形の食と文化を考える会 会長賞  
山形県立山形東高等学校  
山口詩織／林佳奈子／柴田奈緒子／奥山舜一郎  
「安らぎをあなたに」



- お茶漬け風焼きおにぎり
- 和風冷しゃぶ
- 栗風味のアスパラベーコン巻き
- 紅花あんみつ

**優秀賞**  
山形県立山形東高等学校  
おいしい山形の食と文化を考える会 会長賞  
遠藤麻央／川村沙嬉子／佐藤多記／山口愛実  
「七夕定食」



- 豚肉と夏野菜のごま酢煮
- もってのほか(菊寒天)
- 天の川

**優秀賞**  
おいしい山形の食と文化を考える会 会長賞  
山形県立高島高等学校  
長谷川朱里／石沢智佳  
「枝豆ごはん」



- 枝まめごはん
- ふのかわり煮
- 枝豆と山芋とおくらの和風和え
- おかひじきと食用掬の寒天流し
- にんじんとラフランスとオレンジのシャーベット



◎審査員  
**大津 清** 高等学校教育研究会家庭・福祉部会会長 (山形県立東根工業高等学校 校長)  
**江頭宏昌** 山形大学農学部准教授  
**村形喜男** 自由農園主宰  
**駒林雅彦** 山形県農林水産部新農業推進課 農業ビジネス推進主幹  
**早坂 稔** おいしい山形の食と文化を考える会 会長  
**古山裕喜** 食の甲子園実行委員長、味どころ ふる山  
**渡辺 巧** 東北農政局山形農政事務所長(特別審査員)

# 食の甲子園® 第6回 全国大会

## 第6回「食の甲子園® inやまがた全国大会」

本大会／2010年10月31日(日)  
会場／山形学院高等学校

主催／食の甲子園inやまがた全国大会実行委員会  
実行委員会／おいしい山形の食と文化を考える会、山形県料理飲食生活衛生同業組合、山形県農業協同組合中央会、山形県食品産業協議会、山形県、山形県教育委員会  
やまがた食育ネットワーク、全国を6ブロックに分割し、各ブロックの代表校6校に開催県(山形県)2校を加えた計8校が出場



### 入賞校

**最優秀賞** 九州・沖縄ブロック代表 (大分県)  
**大分県立国東高等学校** 国東高校 JRC  
清未大地／本田匠／山住沙耶  
「おいしい!美しさ!!栄養バランス!!!地産地消「国東ゆめ弁当」」



- 別府湾ちりめん小松菜の混ぜご飯
- しいたけ鶏天(かぼす風味)
- なすのオランダチーズ焼き
- 卵焼き(武蔵ねぎ入り)
- 国東ひじきの煮物
- 国東天然わかめ酢の物の酢
- ヤーコンとにんじんのサラダ
- カボチャのきんぴら
- 牛乳寒天
- その他(みかん、ミニトマト、かぼすなど)

地域の食材／別府湾ちりめん、乾しいたけ、かぼす、武蔵ねぎ、国東ひじき、国東天然わかめ、ヤーコン、姫島たこ

### しいたけ鶏天(かぼす風味)

■材料(1人分)  
皮なし鶏もも肉(25g) 干し椎茸(2g) 小麦粉(5g) でんぷん粉(5g) 薄口醤油(1g) 砂糖(1g) 酒(1g) 鶏卵(5g) 揚げ油(適量) 胡椒(0.2g) ショウガ(1g) ニンニク(1g) 大葉(1g) かぼす(適量)

- 作り方
- ①干し椎茸を水で戻し、水気を切って一口大に切る
  - ②鶏肉を一口大のそぎ切りにする
  - ③①と②をボールに移し、薄口醤油・酒・砂糖・胡椒・ショウガ・ニンニクを入れてもむ
  - ④大葉を2×2cm位の大きさに切る
  - ⑤しいたけと鶏肉の間に大葉をはさみ、つまようじで止める
  - ⑥別のボールに小麦粉・でんぷん粉・卵・水を入れ、⑤にからめる
  - ⑦中温に熱した油に⑥を入れ、きつね色に揚げて油を切る
  - ⑧かぼすを添える

### なすのオランダチーズ焼き

■材料(1人分)  
なす(20g) ビーマン(4g) チーズ(10g) 植物油(0.5g) だし類(0.1g) みそ(1g) 砂糖(1g) 鷹の爪(適量)

- 作り方
- ①なすの皮を部分的にむいて厚めの半月切りにし、水に浸ける
  - ②ピーマンはへたと種を取ってせん切りにする
  - ③中華鍋を温め、油を敷いてなす・ピーマンの順で炒める
  - ④なすがしんなりしてきたら砂糖を入れる
  - ⑤みそ・だし汁・鷹の爪を入れて混ぜる
  - ⑥アルミケースにつきぎ分け、チーズをのせて250℃のオーブンで約10分焼く

**優秀賞** 中国・四国ブロック代表 (徳島県)  
**徳島県立城西高等学校**  
山形県教育委員会 教育長賞  
アグリ城西



塩野未来／松野忠義／永井美鈴  
「おどる阿波御膳  
～先輩から受け継いだ食のリレー～」

- 踊るパエリア風炊き込みご飯
- 美馬太キュウリと阿波ポークのしゃぶ鍋
- 白ヶ谷ナスのグラタン
- 源平イモのみそ田楽
- ベジタブルパフェ

地域の食材／城西米、鳴門鯛、阿波尾鶏、白ヶ谷ナス、美馬太キュウリ、源平イモ、鳴門金時サツマイモ、阿波ポーク、滑東ネギ、藍住洋ニンジン、鳴門ワカメ、神山菌床シイタケ、祖谷そば米、神山スタチ、小松島ちくわ、川内レンコン、松茂梨

■作り方

- ①美馬太キュウリと藍住洋ニンジンを皮を剥き、ピーラーで長くスライスして冷水にさらす
- ②滑東ネギは5cm程度の斜め切りにする
- ③鳴門ワカメは大きめに切り、祖谷そば米は茹でてざるにあげておく
- ④神山菌床シイタケは石づきの部分を切り取り、かさの部分を十字に飾り切りにしておく。
- ⑤昆布とかつお節でとっただしに、酒・塩・薄口醤油で味をつける
- ⑥醤油とスタチでたれをつくる
- ⑦美馬太キュウリをすりおろして添える

**優秀賞** 開催県ブロック代表 (山形県)  
**山形県立山辺高等学校**  
山形県料理飲食生活衛生同業組合 理事長賞  
山辺高校食育ガールズ



佐藤多映／青木みなみ／五十嵐衣里  
「山形見聞録 ～おいしい水で育まれるいのちのつながり～」

- サクラマス入りおぼこ笹巻き(庄内)
- 温海カブの千枚漬け(庄内)
- 山の幸とみそのひりょうず(最上)
- 舞米豚の樹木揚げ(村山)
- 秘伝豆inあげび(村山)
- 蔵王かぼちゃでお釜(村山)
- 悪戸芋の煮物(村山)
- 米沢牛の菊巻き(置賜)
- 山ブドウジュレ(置賜)
- 甘酒のところで

地域の食材／サクラマス、もち米、温海カブ、すすたけ、舞米豚ひき肉、ヒョウ干し、ゼンマイ干し、おかひじき、おかのり、秘伝豆、悪戸芋、蔵王かぼちゃ、黄菊、もって菊、米沢牛、南陽山ブドウ液

■作り方

- ①もち米を水に浸し、笹にもち米を入れる
- ②サクラマスに塩を振り入れ包み、木灰汁で煮る

**山ブドウジュレ**  
■材料(1人分)  
山ブドウ液(50g) 果物(25g) 砂糖・ゼラチン(適量)

- 作り方
- ①果実を適当な大きさに切る
  - ②山ブドウ液を薄め、砂糖を加えておく
  - ③ゼラチン液を入れ固める

### 優秀賞

**優秀賞** 開催県ブロック代表 (山形県)  
**山形学院高等学校**  
食文化賞  
山形学院高等学校FDC (フードデザインクラブ)3兄弟

佐藤直人／佐藤裕樹／本越一仁  
「温故知新 最上FOOD(風土)記」



- 前菜 射込み甘唐辛子／もって菊胡麻和え／菊花蕪
- 肉料理 舟形産ジャンボマッシュルームと最上但馬牛のパン粉焼き
- 付け合せ 松原産鮎のうかのスパゲッティ
- 食事 松原産鮎のフリット
- 汁物 芋子汁(舟形乾燥マッシュルーム風味)
- 甘味 紅花ヒラ・フランスのシャルロット

**優秀賞** 北海道・東北ブロック代表 (福島県)  
**福島県立いわき総合高等学校**  
おいしい山形の食と文化を考える会 会長賞  
いわき総合高等学校FHJ

石上愛住／鈴木さおり／千葉征也  
「うつくしま福島収穫祭  
～今年の実りに感謝をこめて～」



- 先付 海鮮とまと釜・豆腐の贈り物／かつぱジュレ
- 碗物 だるまんが転んだ(会津のこずゆをアレンジ)
- 向付 いわきの宝船(秋バージョン)
- 焼き物 めひかりの着付け
- 油物 飯豊山(秋の茸)
- 煮物 山海の幸の煮付け
- 食事 蕎麦寿司
- 水菓子 宝石箱を召し上げ

### 審査員講評

審査員長 **金丸弘美**  
食環境ジャーナリスト、食総合プロデューサー

地域の食材から料理、文化的背景を調査して、実際に自ら作り、そのプロセスとプレゼンテーション、料理実習から料理までを評価するというコンテストというのは初めてであった。プレゼン自体にドラマがあり素敵だった。調理自体も見事で相当に練習したのだろう、手さばきも素晴らしい。高校生たちが地域の力に将来なっていくのだからと想わせたほど画期的なコンテストだった。この試みはもって大きく評価されている、各地域行政や学校に取り入れてほしい。それほどの価値があった。料理までの過程を高校生が表現する姿は、食は科学であると思っただけで豊かな感性を引き出す力があると改めて感じたものだ。すべての参加者に拍手を送りたい。

**優秀賞** 関東ブロック代表 (栃木県)  
**栃木県立佐野女子高等学校**  
山形県食品産業協議会 会長賞  
佐女ENNES(サジョエヌ)

海老沼美帆／川俣茜／鈴木世菜  
「栃木得盛りメニュー☆」



- 3色耳うDO-N☆
- おきつねさん(玉藻ずし)
- 霜降り肉巻きKing!
- とちむすめ☆(ミルクもちず大福)

**優秀賞** 東海・北信越ブロック代表 (長野県)  
**長野県立下高井農林高等学校**  
ベストプレゼンテーション賞  
農林スノーキャロット娘

山崎史織／金井江美菜／平野葵  
「結いの御膳  
～おらちのおごつおたべとくらい～」



- 笹の葉でまり寿司
- たけのご豚汁
- 田植えの煮物
- 塩丸いかの酢のもの
- いもなます
- スノーキャロットゼリー
- やたら
- 変わり揚げ

**優秀賞** 近畿ブロック代表 (京都府)  
**福知山淑徳高等学校**  
山形県農業協同組合中央会 会長賞  
KOSHIO(こしよ?)

小林淳也／塩見研人／金本裕貴  
「京のおもてなし」



- 加茂ナスの田楽 海老添え
- 海老団子の3種揚げ
- 鱧南蛮の梅肉添え
- 南禅寺蒸し茶巾風
- 丹波栗入り丹波ワイン羊羹



### 前夜交流会

審査員 **小川聖子**  
料理研究家、栄養士  
審査員 **藤野雅彦**  
全国料理業生活衛生同業組合連合会会長  
審査員 **江頭宏昌**  
山形大学農学部准教授、山形在来作物研究会会長



本大会を控えた前日に、生徒たちに山形の食を味わいながら交流してもらおうと行われたパーティー。食の甲子園inやまがた全国大会に応募した山形県内の高校生が決勝大会進出校の生徒たちを出迎えました。食を通じた絆を越え、学校や地域、家庭の話で会場は盛り上がりしていました。



食の甲子園®  
第7回  
山形県大会

第7回「食の甲子園® 山形県大会2011」

県大会／2011年(平成23年)10月16日(日)  
会場／山形県立山辺高等学校

主催／食の甲子園inやまがた全国大会2011実行委員会  
実行委員会／おいしい山形の食と文化を考える会、山形県料理飲食生活衛生同業組合、山形県農業協同組合中央会、やまがた食育ネットワーク、山形県食品産業協議会、公立大学法人山形県立米沢女子短期大学、山形県、山形県教育委員会  
5校5チーム



入賞校

**第1位** 山形県立東根工業高等学校 製作発明部生活クリエイティブ班  
太田あかね/高橋智美/海藤 桜  
「やまがた元気膳」



●つや姫のひとくちろ〜2011 ●元気納豆汁 ●そばがき天と菊天 ●巻けないけどカツ ●よろ昆布煮 ●菊となめこのわさびジュレ和え ●米粉のブランマンジェ  
地域の食材/紅花(生若葉・花)、六田麩、板麩、里芋、芋がら、わさび、さくらんぼ

つや姫のひとくちろ〜2011

■材料(1人分)  
水煮竹の子(6g)ニンジン(7g)インゲン(1本)山形牛肩肉(20g)紅花の花と若葉(適量)つや姫ご飯(60g)米粉(適量)塩・コショウ(適量)

■作り方  
①下味をつけた竹の子、ニンジン、インゲンを塩コショウした牛肉で巻き米粉をつけてフライパンで焼く  
②炊き上がったつや姫に、湯通して水切りした紅花と、茹でてみじん切りにした若葉をそれぞれ混ぜる  
③専用の10cm四方の型を使って①をオレンジ色と緑色2種類の紅花飯で巻く(その際、紅花飯を少しつぶすとよい)

元気納豆汁

■材料(1人分)  
納豆(40g)豆腐(1/3丁)油揚げ(1/2枚)角こんにゃく(1/3枚)芋がら(1本)里芋(125g)ぜんまい(80g)わらび(80g)だし汁(4カップ)味噌・ネギ・セリ・七味(適量)

■作り方  
①具材をそれぞれ1cm程度に切り、大きさを揃える(角こんにゃくは下茹でした後、1cmの角切り)  
②芋がらはぬるま湯でもみ洗いし戻してから1cmに切る  
③だし汁3カップ程度で具材を煮る  
④納豆、味噌、だし汁1カップを共にミキサーにかける  
⑤沸騰直前の③に④を入れ、沸騰する前に火を止める  
⑥椀にセリ、ネギ、七味をふりかける

**第2位** 山形県立山辺高等学校  
山辺チーム食育

五十嵐朱理/浅岡優希/庄司貴紀  
「和(なごみ)〜山形食文化の輪〜」



●要害鯉いがくり ●鯨のつみれ磯辺揚げ ●いなごのまりも揚げ ●山形乾物ひりようす ●おかひじきとジュンサイの寄せもの ●赤根ほうれんそうみぞれ和え ●秘伝豆おにぎり ●みかんみそまんじゅう  
地域の食材/要害の鯉、三河ぶぎ、おかり、舞豚、蔵王かぼちゃ、赤根ほうれんそう、秘伝豆、悪戸いも、もって菊、いなご、つや姫、ヒョウ干し、なす干し

【いなごのまりも揚げ】

■材料(1人分)  
悪戸芋(1個)いなご(2匹)ひき肉(8g)卵黄(3/4個)片栗粉(適量)玉味噌(15cc)砂糖(適量)

■作り方  
①黒砂糖とみかん味噌を混ぜ、水を少しずつたしてだまがでないようにする。  
②重曹を加え小麦粉と上新粉を混ぜ合わせる  
③かぼちゃあんを作る  
④②の皮をのばし③を入れ包餡する  
⑤蒸し器で10分蒸す



**第3位** 山形学院高等学校  
食物調理課2年めんごい3人娘  
結城奈々/柏倉愛梨/藤井舞  
「里と山 今と昔の絆祝膳」



●紅花とりんごの炊き込みご飯 ●ぜんまいの煮物 ●蔵王かぼちゃの白玉だんご ●もってのほかのぬた和え ●ダチョウのロース煮 ●芋煮 ●干しあけびの煮物 ●岩魚の塩焼き ●紅花若菜のからし和え

地域の食材/紅花、りんご、蔵王かぼちゃ、きのご類、もってのほか、ダチョウ、甚五右工門芋、枝豆、牛肉、紅花若菜、あけび、金谷ごぼう

山形県立新庄神室産業高等学校  
かむさんガールズ  
大久保菜子/長南綾香/板垣りむ  
「かむさん 秋のお献立」



●洋風彩りごはん ●まつぼっくり風さくさく揚げ ●鮎の田楽パプリカ風味 ●秘伝豆フィユ ●秋の夕日〜トマトの冷製スープ ●天使のほっぺ(デザート)

地域の食材/パプリカ、しいたけ、しめじ、つや姫、泉田里芋、鮎、かぼちゃ、秘伝豆(枝豆)、トマト、フジリンゴ

山形県立高島高等学校  
SATO'S  
佐藤茜/石沢春佳/島津彩乃  
「置賜スペシャル」



●うごぎ茶漬〜かつおだし風〜 ●里芋ハンバーグ ●冷やしる ●ぶどうと菊のゼリー ●田楽

地域の食材/うごぎ



◎審査員



早坂 稔  
割烹 とりや



村形喜男  
NPOドリームオブ天童



山川晴美  
社団法人山形栄養士会



古山裕喜  
味どころ ふる山



高橋秀幸  
割烹 つたや



澤渡好子  
千歳館

# 食の甲子園® 第7回 全国大会

## 第7回「食の甲子園® inやまがた全国大会2011」

本大会／2011年(平成23年)11月26日(土)  
会場／山形県立山辺高等学校

主催／食の甲子園inやまがた全国大会2011実行委員会  
実行委員会／おいしい山形の食と文化を考える会、山形県料理飲食生活衛生同業組合、山形県農業協同組合中央会、やまがた食育ネットワーク、山形県食品産業協議会、公立大学法人山形県立米沢女子短期大学、山形県、山形県教育委員会  
全国を6ブロックに分割し、各ブロックの代表校6校に開催県(山形県)2校を加えた計8校が出場



### 入賞校

**最優秀賞**  
山形県知事賞

開催県ブロック代表(山形県)  
**山形県立山辺高等学校 山辺チーム食育**  
五十嵐朱理/浅岡優希/庄司貴紀  
「和(なごみ)～山形食文化の輪～」



- 要害鯉いがぐり
- 鯉のつみれ磯辺揚げ
- いなごのまりも揚げ
- 山形乾物ひりょうず
- おかひじきとジュンサイの寄せもの
- 赤根ほうれんそうのみぞれ和え
- 秘伝豆おにぎり
- みかんみそまんじゅう

地域の食材／要害の鯉、三河ぶき、おかのり、舞米豚、蔵王かぼちゃ、赤根ほうれんそう、秘伝豆、悪戸いも、もって菊、いなご、つや姫、ヒョウ干し、なす干し

### 要害鯉いがぐり

#### ■材料(1人分)

鯉のすり身(100g) 黄身そうめん(75g) 卵(1/4個) くりの甘露煮(1個) 大根(10g) さつま芋(1/4個) 人参(12.5g) 三河ぶき(1g) みじん粉(適量) 酒、塩、みりん(適量)

#### ■作り方

- ①黄身と油を混ぜる
- ②鯉のすり身をあたる
- ③酒、塩、みりんを入れる
- ④①を入れ、三河ぶきなどの野菜を加え、鯉のすり身に黄身そうめんをさし、揚げる
- ⑤切れ目に栗を飾る



**優秀賞**

北海道・東北ブロック代表(青森県)  
**学校法人青森山田学園 青森山田高等学校**  
でこぼこフレンズ

佐藤百香/田中ことわ/若木愛菜  
「あおりの秋 満載御膳」



●りんごにんにくのライスロール ●ひらけコマ!!～蕪(かぶ)団子のお吸い物～ ●つがるロマン(青森県産米)の香り揚げ ホタテあん添え ●青森けのパーグ ●だけきみクリームde 3色だんご!!!

地域の食材／ふじりんご、ごぼう、にんにく、長いも、つがるロマン、ホタテ、けの汁、だけきみ(とうもろこし)

つがるロマン(青森県産米)の香り揚げ ホタテあん添え

#### ■材料(1人分)

つがるロマン(青森県産米)の香り揚げ) ごはん(茶碗1/2杯) 万能葱(2本) 鶏ひき肉(10g) にんにく(1片) 大葉(2枚) 柚子胡椒(小さじ1/2) うす口醤油(小さじ1) 塩・胡椒(適量) 卵(Mサイズ1/2個) 干しえび(大きじ山盛り2) サラダ油(大きじ2) (ホタテあん) 玉葱(1/8個) ホタテの缶詰(1/2缶) チキンブイヨン(小さじ1) 塩・胡椒(適量) うす口醤油(小さじ1) サラダ油(大きじ1)

#### ■作り方

- つがるロマン(青森県産米)の香り揚げ)
- ①万能葱は小口切りにし、にんにくはスライスする
  - ②フライパンに大きじ1のサラダ油をひき、にんにくを炒め、にんにくチップスを作り取り出して、みじん切りにする
  - ③にんにくを炒めた油で鶏ひき肉を炒め、うす口醤油、塩、胡椒で味つけし、最後に万能葱を入れてサッと炒める
  - ④ボウルに炊いたご飯と②と③を入れ、柚子胡椒を入れ混ぜ合わせる
  - ⑤大葉を千切りにして④に入れ混ぜ合わせ、俵型にする
  - ⑥⑤にとき卵を全体につけて刻んだ干しえびを衣にする
  - ⑦180℃の油で表面がこんがりするまで揚げる

- (ホタテあん)
- ①フライパンに油をひいてスライスした玉葱を軽く炒めたら、水を100cc入れチキンブイヨンを入れる
  - ②①が煮立ったらホタテをほぐし入れ、塩、胡椒、うす口醤油で味を調える
  - ③水溶き片栗粉でとろみをつける

**優良賞**

東海・北信越ブロック代表(石川県)  
**石川県立野々市 明倫高等学校**  
めいりんず

鈴木萌可/板谷澤/杉本晴香  
「食べてみまっ!!加賀の伝統A級グルメ」



- 蒸し治部煮
- いが栗蓮根
- 蟹めし
- 海老サラダ甘えびドレッシング
- 丸芋と焼きねぎのみそ汁
- 五郎島金時入りチーズケーキ

地域の食材／甘えび、すだれ麩、加能蟹、五郎島金時芋、加賀丸芋、加賀蓮根、打木赤皮甘栗かぼちゃ

### 蒸し治部煮

#### ■材料(1人分)

合鴨ロース(70g) すだれ麩(10g) 筍(30g) 椎茸(2個) 人参(15g) 焼豆腐(30g) よもぎ麩(20g) 片栗粉(大きじ1) だし(100ml) しょう油(大きじ1) 砂糖(小さじ3/5) 酒(大きじ2/5) わさび(適量)

#### ■作り方

- ①合鴨ロースをそぎ切りにして、片栗粉をまぶす
- ②椎茸に飾り包丁を入れ、人参は花形に型抜きし、それぞれの具材を食べやすい大きさに切る
- ③薄甘のだし汁をつくる
- ④セロの中に並べ蒸す
- ⑤できあがる直前に生麩を入れる
- ⑥わさびを添えだし汁につけて食す

### 審査員長特別賞

開催県ブロック代表(山形県)  
**山形県立東根工業高等学校**  
製作発明部生活クリエイティブ班  
太田あかね/高橋智美/海藤 桜  
「やまがた元気膳」



- つや姫のひとくちろ～る2011 ●元気納豆汁
- そばがき天と菊天
- 巻けないけどカツ
- よろ昆布煮
- 菊となめこのわさびジュレ和え
- 米粉のブランマンジェ

地域の食材／紅花(生若葉・花)、六田麩、板麩、里芋、芋から、わさび、さくらんぼ

### 奨励賞

関東ブロック代表(茨城県)  
**茨城県立石岡第二高等学校**  
クッキングtwins  
瀧田佳織/瀧田沙織  
「茨城県の地産地消 ～たっぷりんで納豆いく蓮～「華御膳」」



- 梅そぼろずし
- けんちん汁
- さつま芋コロケ
- そばサラダ
- 抹茶みるくプリン

地域の食材／大葉、納豆、ぶどう、れんこんめん、れんこん

近畿ブロック代表(大阪府)  
**大阪府立園芸高等学校**  
農産加工技術班  
山口亜美/黒田孝大/石田剛志  
「伝統のうまいもん 春夏秋冬旬さがし」



- 鯖しんじょのお吸い物
- 勝間南瓜の炊いたん
- 押し寿司水なすのせ
- エビの変わり揚げ
- 鴨なんぼのしゃぶしゃぶ
- 和風そばたこ焼き
- あちら漬け
- そば茶

地域の食材／勝間南瓜、田辺大根、金時人参、大阪しろな、河内鴨、止々呂美柚子、あなご、れんこん及びしどう、天王寺かぶ、泉州黄たまねぎ、旭そばつゆ

### 審査員講評

審査員長  
**向笠千恵子**  
フードジャーナリスト・食文化研究者

食の甲子園は、郷土の食材の作り手、歴史を育んできた土壌や背景など、食文化すべてに目を向けて、それを自分たちの手によって料理を組み立てるというコンクールです。それは、とても知的な総合学習なんです。現在日本は、食に関して大変な時代を迎えています。そこにきて、東日本大震災がありました。まさしく、直面する食の問題は危機的といえるでしょう。それだけに、みなさんの熱い想いがこもった一連の活動には大きな価値があります。今回学生が経験は、今後、遠く離れた地方、ひいては日本の食、世界の食、人類の食の問題について考えるときに大きな力になります。

副審査員長  
**藤野雅彦**  
全国料理業生活衛生同業組合連合会会長

いま、日本の食が大きな注目を集めています。無形文化財として世界遺産に登録しようという国を挙げて取り組んでいる最中なのです。日本の食の、日本の料理の将来は、みなさん若い世代の肩にかかっています。日本のすばらしい料理人として、みなさんが大活躍して下さることを切に願っています。

審査員  
**小川聖子**  
料理・菓子研究者

交流会、みなさんと食べましたよね、話も弾みましたよね。これが食べ物のすごいところなんです。初めて会った人とも、同じ料理を食べると仲良くなれます。他の人が作った料理でも共通の話題にできる。それが最大の武器。これからも料理を通していろいろな人と繋がってほしいと思います。

中国四国ブロック代表(徳島県)  
**徳島県立城西高等学校**  
アグリ城西  
塩野未来/松野忠義/永井美鈴  
「あわ遊山(ゆさん)弁当  
～遊山箱に詰めて後輩に託す食のリレー～」



- 山菜おこわのおむすび
- 阿波尾鶏と美馬太キュウリのトマト煮
- 具だくさんのよせ揚げ
- 鳴門金時と小豆の煮物
- 美馬太キュウリのそうめん
- スタチボン酢ジュレ添え
- 川内レンコンの梅肉和え
- 阿波和三盆糖ワラビ餅

地域の食材／美馬太キュウリ、北川小判イモ、藍住洋ニンジン、川内レンコン、阿波尾鶏、鳴門金時サツマイモ、神山スタチ、菌床シイタケ、小松島ちくわ、ちりめん

九州・沖縄ブロック代表(大分県)  
**大分県立宇佐産業科学高等学校**  
チームうささん  
後藤結衣/松井美穂子/河底佳佳  
「うささんJIRIカフェ・ランチ」



- うささんJIRI ねぎ生地カレー・プレーン生地梅ざさみ 添え野菜
- ざっこ海老唐揚げ
- ハニーパンキン&ポテト
- 根菜の豆乳仕立てスープ
- かぼす2色ゼリー

地域の食材／味一ねぎ、ざっこ海老、干しいたけ、かぼす、卵、大豆・豆乳



審査員  
**藤田信吾**  
美味サライ編集長

いま、世間では男性が料理をするのが当たり前になってきています。雑誌の業界でも、男性の料理本がブームになってきています。ですから、ぜひ来年は、みなさんの周りの男子生徒にも声をかけて、もっと男性が参加できるように、いい刺激を与えてください。

審査員  
**江頭宏昌**  
山形大学農学部准教授

どの料理も本当においしくて、つついたくさん食べてしまいました。みなさんが今回考えてくれた料理をクラスや地域に広めてもらったら、次の世代まで食材が伝わっていくと思います。どうか地域の食材を、これからも関心を持って大事にしていってください。

### 前夜交流会

全国大会を控えた前日には、参加する高校生たちに山形の食を楽しみながら、お互いに交流を深めてもらおうと前夜交流会が開催されました。開催県から歓迎校として山形県立新庄神室産業高等学校、学校法人山形学院山形学院高等学校の2校も加わり、高校生たちは笑顔で料理を頼りながら交流を深めていました。



# 食の甲子園® 第8回 山形県大会

## 第8回「食の甲子園® 山形県大会 2012」

山形大会／2012年(平成24年)9月16日(日)  
会場／山形調理師専門学校

主催／食の甲子園inやまがた全国大会2012実行委員会  
実行委員会／おいしい山形の食と文化を考える会、山形県料理飲食生活衛生同業組合、山形県農業協同組合中央会、やまがた食育ネットワーク、山形県食品産業協議会、公立大学法人山形県立米沢女子短期大学、山形県、山形県教育委員会  
6校8チーム



### 入賞校

**第1位** 山形県立山辺高等学校 山辺チーム食育  
蹄 彩／芳賀七彩／森めぐみ  
「繋がるいのち～大地のめぐみと発酵の魅力に感謝して～」



●山形丸ごと前菜 ●山形魚の旅 ●山形菊碗  
地域の食材／金谷ごぼう、舞米豚、民田茄子、ヒョウ干し、青菜、作谷沢わさび、サクラマス、トビウオ、だだちゃ豆、しょうゆの実、もって菊、黄菊、甚五右衛門芋

**山形丸ごと前菜**  
■材料(1人分)  
A) 金谷ごぼう(20g) れんこん(20g) 舞米豚(20g) 昆布(5g) しょうゆ・みりん・だし(適量)  
B) あゆ(30g) えび(20g) 友禅湯葉(2g) 塩・しょうゆ・みりん・ゼラチン(適量)  
C) 民田茄子(40g) ひょう干し(2g) 葉わさび漬(10g) 青菜(10g) チーズ(10g) トビウオ(50g)

■作り方  
A) 金谷ごぼうとれんこんと舞米豚の昆布巻き  
①ごぼうとれんこんを一枚に組み、舞米豚で巻き、さらに水で戻した昆布で巻く  
②調味料を入れた鍋で煮る



**第2位** 山形県立東根工業高等学校 製作発明部生活クリエイティブ班  
太田あかね／高橋智美／海藤 桜  
「ふるさとありがとう膳」



●ふるさと重ね ●ふるさと天 ●ふふふ笑顔汁  
地域の食材／つや姫、紅花、六田麩、枝豆、果物、虹鱈、ワサビ、山菜、生麩、里芋

**ふるさと重ね**  
■材料(1人分)  
つや姫(135g) 紅花(0.5g) 葉わさび(1枚) しょうゆ・みりん・砂糖・酒・塩(適量)  
具材A) 秘伝豆(20g) サツマイモ(9g) パインジュース(30cc)  
具材B) 車麩(2.5g) 卵(12g) 塩麴(2g)  
具材C) なす(5g) きゅうり(5g) しそ(1g) さくらんぼ柴漬(3g) 虹鱈(5g) 根わさび(3g) マヨネーズ(5g)

■作り方  
・6種類の具材を作る  
①溶き卵に塩麴を加え、油をひいたフライパンで焼き、型の大きさに合わせて切る  
②車麩を水で戻し小さくちぎり、しょうゆ、みりん、砂糖、酒で味をつけ、水分がなくなるまで炒り煮をする  
③きゅうり、なす、しそ、さくらんぼの柴漬を1cmの大きさに切り、しょうゆ、みりん、砂糖、酒で味を調える  
④虹鱈は電子レンジで加熱し、身をほぐしてフレック状にし、手作りしたわさびマヨネーズを和える  
⑤サツマイモを適当な大きさに切り、パインジュースで煮た後、粗みじん切る  
⑥塩茹でした枝豆の薄皮をとり、すり鉢でつぶし、砂糖・塩で味を調える  
・3種類のご飯を作る  
⑦葉わさびをさつと茹で、粗みじん切りにしたものを炊き上がったつや姫に混ぜる  
⑧熱湯で処理した乾燥紅花を炊き上が

たつや姫に混ぜる  
⑨炊き上がったつや姫をそのまま使う  
・押し寿司の要領でご飯と具材を重ねていく  
⑩寒天型に⑦→①→⑦→②→⑦の順に重ね4等分する  
⑪寒天型に⑧→③→⑧→④→⑧の順に重ね4等分する  
⑫寒天型に⑨→⑤→⑨→⑥→⑨の順に重ね4等分する

**第3位** 山形県立置賜農業高等学校 元気紅大豆  
佐藤愛／川崎さくら／五十嵐咲樹  
「紅大豆で元気川西」



●豆腐・膳の月 ●五目煮つくね ●紅大豆乳芋煮  
地域の食材／紅大豆、山形地鶏、米沢牛

**紅大豆乳芋煮**  
■材料(1人分)  
里芋(45g) こんにやく(35g) ネギ(24g) しめじ(16g) 米沢牛バラ肉(20g) 紅大豆豆乳(50ml) みりん(大さじ1/5) 薄口醤油(大さじ2/5) 西京味噌(24g) 塩(少々)

■作り方  
①里芋は皮をむき大きめに切る  
②しめじ、こんにやくも大きめに切り分ける  
③里芋を水煮する  
④一度ゆで汁を捨てさらに一度煮て中まで柔らかくする  
⑤だし汁にみりんと薄口醤油を加え、里芋、こんにやく、しめじ、牛肉を入れて下味をつける  
⑥里芋、こんにやく、しめじが煮えたら、西京味噌で味を調える  
⑦ネギを加え、ひと煮立ちさせた後、紅大豆豆乳を流し込んで火を止める

### 参加出場校

山形県立新庄南高等学校  
Local Girls  
栗田千春／森美紗樹／戸塚優香  
「うんめえ。ふるさと」



●ニラトンビザづみ ●野菜のシャキシャキ肉味噌がけ ●モモのメープルコンポートwithヨーグルト

地域の食材／ニラ、米の娘ぶた、ネマガリタケ、楓のメープルシロップ

山形県立高島高等学校  
なつとゆき  
木村奈津希／濱田由貴  
「おきたまきりんレポリューション」



●キムチともやしの炊き込みおにぎり ●鶏肉の雲南巻き ●水菜のシャッキリそうめん風スープ

地域の食材／牛肉、米、大葉、水菜、豚肉、雲南百葉

山形県立高島高等学校  
チームAAA  
斎藤茜／尾形綾香／佐藤茜  
「おきたま情熱大陸」



●紅大豆の赤飯 ●鮭と地元産豚肉のクルミ入り万能ソースがけ ●芋煮風すいとん

地域の食材／紅大豆、もち米、さといも、長ネギ、米粉、豚肉、赤ワイン、ぶどう、雲南百葉

山形学院高等学校  
チームNHK  
結城奈々／會田寛地／狩野楓  
「山形学院食育創作料理」



●三角海苔紅花ごはん 若菜味噌焼き 漬物添え ●じゃがコロ野菜スープ ●虹鱈庄内浜海の幸包み さくらんぼソースがけ

地域の食材／米、紅花、紅花の若菜、じゃがいも、玉葱、紅えび、トマト、ズッキーニ、パプリカ、あごだし、虹鱈、飛魚、さくらんぼ

山形県立新庄南高等学校  
最上系女子  
小野歩美／中鉢吹雪／森理香  
「SKS～サンサイ・キノコ・サライモ 若者も食べられる郷土料理～」



●山菜ピラフ ●きのこのうまみたっぷりソースハンバーグ ●カレー風味芋煮

地域の食材／山菜、ぶなしめじ、えのきだけ、アスパラガス、里芋



### 審査員

|      |          |      |              |
|------|----------|------|--------------|
| 早坂 稔 | 割烹 とりや   | 高橋秀幸 | 割烹 つたや       |
| 渡部政一 | 御料理 新茶屋  | 上野和子 | 社団法人山形栄養士会会長 |
| 古山裕喜 | 味どころ ふる山 | 村形喜男 | 元高校校長        |



# 食の甲子園® 第8回 全国大会

## 第8回「食の甲子園®inやまがた全国大会2012」

本大会／2012年(平成24年)10月20日(土)  
会場／山形調理師専門学校

主催／食の甲子園inやまがた全国大会2012実行委員会  
実行委員会／おいしい山形の食と文化を考える会、山形県料理飲食生活衛生同業組合、山形県農業協同組合中央会、やまがた食育ネットワーク、山形県食品産業協議会、公立大学法人山形県立米沢女子短期大学、山形県、山形県教育委員会  
全国を6ブロックに分割し、各ブロックの代表校6校、がんばろう東北がんばろう日本出場校1校、開催県(山形県)2校の計9校が出場



### 入賞校



東海・北信越ブロック代表 (長野県)  
**長野県下高井農林高等学校 農林 チーム食文化**  
宮川美紅／滝澤知夏／外山佳奈  
「北信濃地産地消deバランス弁当～ふるさとの恵みをいただきます～」

- そば粉入り  
ミルクこねつけ
- みんな元気スタミナ  
メンチカツ
- ヤーコン入りいもなますと  
スローキャロットの  
ピクルス添え
- 農林ゆめ豆腐



地域の食材／そば粉、コシヒカリ、みそ、くるみ、みゆきボーク、スローキャロット、行者にんにく、レタス、ケチャップ、ヤーコン、農林たまご、常盤ごぼう、長いも、きのこ

### そば粉入りミルクこねつけ

#### ■材料(1人分)

ご飯(100g)そば粉(25g)牛乳(15g)みそ(15g)みりん(4g)砂糖(7g)くるみ(6g)ごま(2g)

#### ■作り方

- ①すり鉢でくるみをすり、みそ・砂糖・みりんを加えよくすり混ぜたら、鍋に移して中火にかけて甘味噌を作っておく
- ②ご飯をボウルに入れ、すりごぎで少しつぶす。
- ③②にそば粉を入れて耳たぶくらいのやわらかさになるように牛乳を加えてよくこね、小判形に整える。
- ④たっぷり湯の中で5分間茹でる。
- ⑤フライパンに油をうすくひき、④を入れて弱火で両面を焼き、焦げ目をつける
- ⑥甘味噌をつけ、ごまをふる。

### 農林ゆめ豆腐

#### ■材料(1人分)

木綿豆腐(1/3丁)ごぼう(2g)干し椎茸(1g)エリンギ(10g)エノキタケ(10g)ぶなしめじ(10g)スローキャロット(8g)アスパラガス(3g)油(2g)卵(60g)きくらげ(0.5g)砂糖(3g)薄口醤油(5g)長いも(10g)

#### ■作り方

- ①豆腐は大きめにくずし、熱湯に入れ浮き上がったらすにとる
- ②にんじん、戻したいだけ、ごぼう、きのこは細く切り、油でいためる
- ③②に豆腐を加え、汁がなくなるまで炒って味付けをする
- ④③が冷えたら卵、おろした長いも、アスパラガスを加えてよく混ぜる
- ⑤流し箱にワックス紙をしいて④を入れてオープンで170度で30分焼く



開催権ブロック代表 (山形県)  
**山形県立東根工業高等学校 製作発明部 生活クリエイティブ**  
今井玲奈／鈴木胡桃／奥山みちる  
「ふるさとありがとう膳」



- ふるさと重ね ●ふるさと天
- ふふふ笑顔汁

地域の食材／つや姫、紅花、六田鮓、枝豆、果物、虹鱈、ワサビ、山菜、生鮓、里芋

### ふふふ笑顔汁

#### ■材料(1人分)

ヨモギ生麩(18g)紅花生麩(9g)ぜんまい水煮(10g)かんぴょう(3g)油揚げ(13g)里芋(23g)大根(12g)人参(12g)車麩(5g)庄内豚(18g)インゲン(9g)ふきのとう味噌(6g)だし汁(150cc)薄口醤油(3.6g)みりん(100cc)酒・塩(適量)

#### ■作り方

- 福袋の作り方
- ①油揚げは油抜きして、一辺を切って中を開く
  - ②①の中にゼンマイと生麩を入れ、かんぴょうで結び巾着袋にする
  - ③②をだし汁、薄口醤油、みりんに入れ落し蓋をして、紅花生麩と一緒に煮る
- 麩巻きづくり
- ④大根、人参を5cm幅のかつらむきにし、柔らかくなるまで下煮する
  - ⑤車麩を水で戻し、しっかりと水気を絞り、切り開く
  - ⑥大根、人参、豚肉、麩の順番に並べ巻いていき、2箇所を爪楊枝でさし固定する
  - ⑦だし汁、薄口醤油、みりんを落し蓋をして煮る
  - ⑧里芋は六角形になるように切り、下茹で後、だし汁で煮る
  - ⑨インゲンはスジを取り塩茹でする
  - ⑩お汁をつくる
  - ⑪⑩の煮汁にだし汁、薄口醤油、みりんを加え、酒と塩で味を調える
  - ⑫盛り時に麩巻きの上にふきのとう味噌を添える



北海道・東北ブロック代表 (青森県)  
**青森県立百石高等学校 MK3**  
杉浦綱兵／橘祥貴／千葉凌太  
「だるま芋御膳」



- 銀飯 ●先付け・へっちょこ団子の変わり揚げ～茶そばの香りとともに～だるま芋からの贈り物・だるま芋の茶碗蒸し ●おいらせだるま芋 へっちょこ汁

地域の食材／銀の鴨、だるま芋、長ネギ、水菜、米、人参、卵、三つ葉、ゴボウ、糸こんにゃく、木綿豆腐、干し椎茸、銀の鴨だし

### 銀飯

#### ■材料(1人分)

精白米(まっしぐら・60g)だるま芋(20g)塩(粘りの除去用に適量)淡口醤油(1g)みりん(1g)銀の鴨のロース(40g)長ネギ(5g)水菜(5g)漬けだれ(鴨肉ブロック1枚分100g)の材料 酒(200cc)みりん(100cc)グラニュー糖(36g)濃口醤油(100cc)淡口醤油(50cc)

#### ■作り方

- ①米を洗い、ザルに入れ水分を切る
  - ②だるま芋は1cmのさいの目切りにし、塩を加えてみみ、流水でぬめりを流す
  - ③炊飯器に①の米と②のだるま芋、淡口醤油、みりんを加え、普通の固さの目盛りまで水を加える
  - ④米の浸漬は30分とし、炊飯する
  - ⑤鴨肉の皮に切り込みを入れて、鴨の脂を出しながら皮目を焼く
  - ⑥調味料を合わせて一度沸かして、冷ましておく
  - ⑦鴨肉を低温で加熱して、⑥の合わせた調味料に漬け込む
  - ⑧ネギを3cm位の長さで切って塩を軽く振り、フライパンで焼く
  - ⑨水菜を5cmの長さで切っておく
  - ⑩漬けだれを少し小鍋にとってだし汁でのばして加熱。最後に片栗粉でとろみを付ける
  - ⑪鴨を切り、炊けたご飯の上にネギ、水菜、鴨を盛り付け、⑩のたれをかけて完成
- ※鴨肉は加熱しすぎると硬くなり、ゴムのようないたたきに身近なローカルな食材にもう一度目配りをしてはいかかでしょうか。

### 奨励賞

関東ブロック代表(神奈川県)  
**神奈川県立中央農業高等学校 中央農業**

石丸晃平／海老沼友郎／近藤忍  
「かながわ農民こだわりランチ」



- 横須賀海軍カレー ●梨と水菜のサラダ
- ゆでびーのブラマンジェ

地域の食材／ちがさき牛、長十郎梨、茹で落花生

中国・四国ブロック代表(徳島県)  
**徳島県立吉野川高等学校 徳島の野菜応援団**

平井のどか／橘慎也／岡島瑞穂  
「徳島の野菜を美味しく召し上がれ」



- とくしまがいっぱいサンド ●とくしまのそば 米ミネストローネ ●とくしま揚げちやいました

地域の食材／鴨門金時、人参、ほうれん草、美馬太きゅうり、そば米、じゃがいも、阿波ポークベーコン、れんこん、阿波尾鶏、半田そうめんのふし、鴨門わかめ、すだち

近畿ブロック代表(京都府)  
**学校法人淑徳学林 福知山淑徳高等学校 キノコとミドリと時々宇宙**

佐藤清恵／殿裡ひら里／田中優花  
「私たちの故郷膳～秋～」



- 若狭くじの変わり西京焼き ●京風 鯉と生鮓 のはさみ揚げ ●わたし流 秋のふるふきかぶら

地域の食材／若狭くじ、西京味噌、京生鮓、丹波栗、聖護院かぶ、京丹波しめじ

実行委員長推薦(京都府)  
**学校法人ヴィアートル学園 洛星高等学校 洛星料理研究部**

山崎一也／平井宏明／西優志  
「京の旅路～秋～」



- 手まり寿司 ●京野菜七種と飛龍頭の炊き合わせ ●プリン茶碗蒸し

地域の食材／千枚漬け、しば漬け、すぐ漬け、京野菜七種、くわい

がんばろう東北がんばろう日本出場校(福島県)  
**福島県立いわき総合高等学校 がんばっぺいわき総合FHJ**

千葉征也／神蔵真衣／新妻みずほ  
「ONCE AGAIN～食べたいな♡～」



- 皆大好き♡変わり飯 ●浜の宝物
- 復興への祈りを込めて

地域の食材／貝焼き、ホッキ貝、米粉、いわきねぎ、桃、無花果

開催権ブロック代表(山形県)  
**山形県立山辺高等学校 山辺チーム食育**

蹄跡／芳賀七彩／森めぐみ  
「繋がるいのち



- 山形丸ごと前菜 ●山形魚の旅
- 山形菊饗

地域の食材／金谷ごぼう、舞舞豚、民田茄子、ヒョウタン、青菜、作谷沢さわび、サクラマス、トビウオ、ただちや豆、しょうゆの実、もって菊、黄菊、甚五右衛門芋



### 審査員講習

審査員  
**向笠千恵子**  
フードジャーナリスト・  
食文化研究者

この大会は料理コンクールではなく、地域の食材にスポットをあてて、自分たちが暮らしている足もとの食文化を見直そう、その気づきの場にしようという催しです。そういう意味で、決して派手ではないけれど、愛らしくてシンプルで、地に足の着いた調理法を実践してくれた長野県下高井農林高等学校は高評価でした。みなさんも学校のすぐ近くといった本当に身近なローカルな食材にもう一度目配りをしてはいかかでしょうか。

審査員  
**藤田信吾**  
「美味サイイ」編集長

前は男性の参加者が少なかったのもっと男性に頑張ってもらいたいとお願ひしました。今年は3つも男性チームが参加してくれてとても嬉しいです。大会に出るといって、みなさんたいへんな努力をなさっていると思いますが、食文化の原点は自分の家にあります。おふくろの味といいますが、もう一度、それぞれの家庭の味を見直して、次へと繋げていっていただきたいと思います。

審査員  
**小川聖子**  
料理・菓子研究者

どの料理も細やかに、一生懸命作られていたのが印象的でした。みなさんにぜひ覚えてほしいのが、毎日、朝昼晩にとる食事が体を作っているということ。私たちの体は、外から摂取する食べ物からできているんです。家庭ではお母さんが作っていることが多いのですが、これからは自分自身で作ることも意識してほしいと思います。

審査員  
**早坂稔**  
食の甲子園inやまがた  
全国大会2012実行委員長

この大会も3回目になりますが、ごはんがおいしい炊けていなかったことが残念でした。お米を炊くのは基本中の基本。自分は日本人で、お米は毎日食べるもの、そんな意識を常に持ってほしいと思います。



# 第9回「やまがた食の甲子園® 2013」

本大会／2013年(平成25年)11月2日(土)

会場／山形調理師専門学校

主催／やまがた食の甲子園2013実行委員会

実行委員会／おいしい山形の食と文化を考える会、山形県料理飲食生活衛生同業組合、山形県農業協同組合中央会、やまがた食育ネットワーク、山形県食品産業協議会、公立大学法人山形県立米沢女子短期大学、山形県、山形県教育委員会）7校9チーム



## 入賞校

**最優秀賞** 天真学園高等学校 「食の都庄内」応援隊  
萬年里佳／本間梨奈／高橋和真  
「ぎゅぎゅつと庄内 ～めぐでもつけたの～」



- ごはん(庄内産つや姫)
- 鮭の三種コロッケ 庄内麩～
- トウガンとイカのチリソース 魚醤風味
- からどりのいがじよがら 香味ソース
- 庄内柿と刈屋梨のおろし和え
- 庄内豚背脂ほろ煮焼
- ラ・フランスのムース& 平田赤ネギのゼリー

地域の食材／だだちゃ豆、温海かぶ、庄内麩、鮭、飛鳥ごいも、岩のり、冬瓜、いか、しその実、からどり、飛鳥産いかの塩辛、なす、きゅうり、トマト、みょうが、庄内柿、刈屋梨、庄内豚、まこもだけ、みずの実、ラ・フランス、平田赤ネギ

### 鮭の三種コロッケ 庄内麩～

#### ■材料(1人分)

鮭(一切れ) 飛鳥ごいも(1個) たまねぎ(10g) だだちゃ豆(6粒) 温海かぶの漬物・プロセスチーズ(適量) 塩・胡椒(少々) 小麦粉(適量) 卵(1/2個) 庄内麩(1枚) 揚げ油  
ソースA/岩のり・中濃ソース  
ソースB/温海かぶの漬物・粒マスタード  
付け合せ/千切りキャベツ・ミニトマト・クレソン

#### ■作り方

- ①鮭は薄切りにし、塩をふっておく
- ②ごいもをやわらかくゆでて、つぶす
- ③①に炒めたたまねぎを加えて塩胡椒で味を調え、3等分にする
- ④それぞれにだだちゃ豆、温海かぶの漬物(角切り)、プロセスチーズ(角切り)を混ぜてボール状に丸める
- ⑤④を①の鮭で包み小麦粉、卵、砕いた庄内麩をつけ、油で揚げる
- ⑥ソースを混ぜる。ソースBの温海かぶの漬物は、すりおろして粒マスタードと混ぜる
- ⑦皿に千切りキャベツ、ミニトマト、クレソン、コロッケを盛り、ソースを添える



**優秀賞** 山形県立山辺高等学校 チーム食育  
松岡舞夏／阿部智咲／長尾冴夏  
「大地の恵み ～水と大地と光と。自然の賜に感謝して～」



- あけびの舞米豚巻き ●お月見けんちん汁
- 凍み大根とからかいの炊き合わせ ●山形菊とさつぱりお浸し ●黒米ごはん ●外内島きゅうりの梅漬け

地域の食材／あけび、舞米豚、銀杏、くるみ、舞茸、なす干し、ヒョウ干し、悪戸芋、薄皮なす、わさび、かのか、蔵王かぼちゃ、金谷ごぼう、からかい、凍み大根、もつて菊、黄菊、おかひじき、なめこ、大根、つや姫、黒米、外内島きゅうり

### あけびの舞米豚巻き

#### ■材料(1人分)

あけび(1個) 舞米豚(20g) くるみ(15g) 銀杏(2個) 舞茸(15g) 卵(1/4個) なす干し・ヒョウ干し(各5g) 白ごま・味噌・酢・砂糖・からし

#### ■作り方

- ①乾物はよく洗い、戻しておく
- ②あけびの種を取り、蒸し器で蒸す
- ③銀杏を下ゆでし皮をむく
- ④舞茸は酒蒸しにする
- ⑤調味料をボウルに入れ、刻んだくるみ、豚ひき肉、炒り卵、刻んだ銀杏、乾物を入れ練り上げる。蒸したあけびの中に入れ、楊枝でとめ、フライパンに油をしき焼き、酒と砂糖、みりんを加え、蓋をして蒸し焼きにする ※あけびの苦さが美味しさに変化するよう工夫しました

**優良賞** 山形県立東根工業高校 製作発明部生活クリエイティブ班(L班)  
今井玲奈／奥山みちる／鈴木胡桃  
「L班まごころ膳」



- 豆ご飯 ●ふっかつ
- 根こしょう汁 ●生麩のりんご酢味噌和え ●「めたおはぎ」と「さくらんぼみたいね」

地域の食材／つや姫、東根産黒豆、六田麩、葉わさび、里芋、牛肉、米粉、生麩、マコモだけ、ふぎ、餅米、プチトマト、梅酢

### ふっかつ

#### ■材料(1人分)

車麩(10g) ハム(ロース)(1/2枚) スライスチーズ(1/2枚) 大葉(1/2枚) 米粉(適量) 麩粉・パン粉(適量) 卵(1個) 塩・胡椒(適量)

#### ■作り方

- ①牛乳に少量の醤油を加えたつけ汁に車麩を浸す。味がしみ込み、柔らかくなったら、クッキングペーパーを使ってしっかり水気を切り、中央の穴の片方を切り開き、シート状にし、内側に米粉をふっておく。
- ②ハム・チーズ・大葉を重ね①でサンドする。その際、米粉をつなぎに使う。
- ③②を米粉、卵、麩粉の順につけ、180度の油で揚げる。油から取り出し、2.5センチの幅に切り、形を整える。

## 参加出場校

### 山形県立新庄南高等学校

#### チームSOUTH

沼澤悠／石山加奈／柿崎麗海  
「地域盛りだくさん料理」



- そば粉のパンケーキ～わさびサンド～ ●生はるまき ●米の娘ふた 肉だんごスープ ●豆腐白玉のリンゴジャム、モモあえ

地域の食材／そば粉、わさび、トマト、真室川産豚バラ、米の娘ふた、リンゴ、モモ

### 山形県立新庄南高等学校

#### チームありあ

佐藤明日香／田中里穂／柴崎彩花  
「山形まるごと食べちゃうぞ」



- 舟形あゆの南蛮漬け ●手作り和風エゴマドレッシングのおひたし ●ラ・フランスのぶるぶるゼリー

地域の食材／だだちゃ豆、おかひじき、米の娘ふた、まいたけ、里芋、鮎、えごま、ほうれん草、ラ・フランス

### 山形県立置賜農業高等学校

#### 課題研究 食品加工チームA

高橋竜太／遠藤翔／遠藤佳那  
「やまがたおきたま定食」



- 牛肉と豆もやしの炊き込みご飯 ●しどりてりやき ●おかひじき・魚介和え ●山芋紅大豆みそ汁 ●豆もやしあんかけたまご

地域の食材／米沢牛、小野川もやし、山形地鶏、おかひじき、紅大豆

### 山形県立高畠高等学校

#### 3girls☆

伊藤瑠梨／鈴木恵三香／山口幸奈  
「山形の幸つめこみ御膳」



- 山形仕込みのたわら飯 ●ぶちぶちたらこのコンニャクだし ●ねぼとろ秋の山菜汁 ●ハチミツとろーりほっぺがおちるアップルポーク ●意外な組み合わせ!おかひじきマリネ

地域の食材／こんにゃく、打ち豆、山菜、リンゴ、おかひじき

### 山形県立高畠高等学校

#### 置賜っ子

関ゆりか／佐竹玲以／佐藤茉莉  
「華やか山形料理」



- 菊と枝豆の華やかご飯 ●鯉のうま煮の天ぷら ●おかひじきとそうめんかぼちゃのあえもの ●置賜風芋煮 ●白玉じんだん

地域の食材／菊、枝豆、鯉のうま煮、おかひじき、里芋

### 山形県立長井高等学校

#### 長高家庭部

加藤美沙紀／井上七海／黒澤莉奈  
「馬(美味)か丼」



- 馬(美味)か丼 ●春雨スープ ●梅干しの即席漬け

地域の食材／馬肉、菊、行者菜、花作大根



## 審査員講評

審査員 早坂 稔  
やまがた食の甲子園 実行委員会会長

今日は一日、長い時間がんばっていただきました。無事に終了できたことを、まずは感謝申し上げます。今日は今日として、次の目標を作って、もう一段進んだランクに何かを作っていく、そんなことを考えるきっかけにできれば、もっといいものを作り上げることができるのではないかと思います。

審査員 古山裕喜  
味どころ ふる山

今回は1年生チームも参加していて、いちばん最初に料理を完成させました。すごいなあと思いました。みなさんの料理が、大会の趣旨に添った、家庭でも作れるようなものが見事に出そろったことに感心しています。男性の参加者は2人でしたが、もっと男性が加わって盛り上げてくれたらなと思います。

審査員 岡田まさえ  
山形食育ネットワーク代表

調理と書いて「理」を「調」える。山形の豊かな大地と自然が育んだ食材を、生産者やお婆ちゃんに話を聞いたり、丁寧に調べてくれました。コミュニケーションの中で、食べるということを考えてくれた時間だったと思います。ぜひ後輩や仲間にも伝えながら、山形の豊かな食を伝えていってほしいと思います。

審査員 宮地洋子  
山形県立 米沢女子短期大学准教授

本当に甲乙つけがなかったです。食材も、地域の食材や、種から作ったりして数の少ない物を掘り起こして展開してってくれました。そんな素晴らしい力が、みなさんにはあります。その力を充分に活かして、地域を大事にする、あるいは料理を通じて家庭を大事にしていってほしいと思います。

食の甲子園®

第10回

第10回「やまがた食の甲子園®2014」

本大会／2014年(平成26年)11月1日(土)

会場／山形調理師専門学校

主催／やまがた食の甲子園2014実行委員会

実行委員会／おいしい山形の食と文化を考える会、山形県料理飲食業生活衛生同業組合、山形県食品産業協議会、やまがた食育ネットワーク、山形県農業協同組合中央会、公立大学法人山形県立米沢栄養大学、山形県、山形県教育委員会）7校10チーム



入賞校

**山形県立山辺高等学校 食育ガールズ山辺**  
**最優秀賞**  
 内山愛衣／佐藤亜海／金澤泉  
 「め・ぐ・み ～料理で魅せる故郷の自然～」



- 棒鱈煮奥羽揚げ・金谷ごぼうの庄内巻巻き揚げ
- 山形三色田楽
- ひょう干しと舞米豚の信田巻煮物
- 山形かぶら寿司
- 秘伝豆と豆腐の吸い物
- 庄内柿粘巻き
- 鷹の爪かぼちゃの波菊・菊トリュフ

地域の食材／棒鱈煮、村山そば、金谷ごぼう、うこぎ、あかざ、生麩、玉こんに、ひょう、舞米豚、うち豆、赤カブ、わらび、山形青菜、秘伝豆、もって菊、悪戸芋、庄内柿、ぶどう(デラウェア)、鷹の爪かぼちゃ、菊、たけのこ

棒鱈煮奥羽揚げ・金谷ごぼうの庄内巻巻き揚げ

材料(1人分)

棒鱈(60g)そば粉(10g)昆布(5g)そば(少々)豆腐(10g)金谷ごぼう(10g)庄内麩(1枚)大根おろし(50g)昆布しいたけ八方地(適量)ぎんなん(適量)酒・みりん・醤油・だし(適量)

作り方

- ①そばを茹でる
- ②巻きすの上に昆布、そば、棒鱈を置き、巻き、かんぴょうで巻く
- ③圧力なべに②を並べ調味料を入れて煮る
- ④金谷ごぼうを縦3センチ幅1センチに切り、酢水についたら八方だして煮る
- ⑤水で戻した庄内麩で④を巻く
- ⑥③と⑤にてんぷら衣をつけ、ふわっと揚げる。ぎんなんも揚げる
- ⑦昆布しいたけ八方地にほどよくしぼった大根おろしを加え、薄葛をひく。これを煮おろし餡とし、添える



山形県立山辺高等学校 食育ガールズ山辺

**天真学園高等学校 天真ガールズ**  
**優秀賞**  
 伊田胡桃／泉明日香／堀井裕加  
 「もりもり庄内ぬめもの膳」



- 棒鱈煮奥羽揚げ・金谷ごぼうの庄内巻巻き揚げ
- 山形三色田楽
- ひょう干しと舞米豚の信田巻煮物
- 山形かぶら寿司
- 秘伝豆と豆腐の吸い物
- 庄内柿粘巻き
- 鷹の爪かぼちゃの波菊・菊トリュフ

地域の食材／庄内麩、庄内豚、小真木大根、大滝人参、ただじゃ豆、マコモダケ、しょうゆの実、月山赤ワイン、平田赤ネギ、遊佐パプリカ、和梨(刈屋梨)、式部ナス、庄内柿、もって菊、からどり、からどり芋

遊佐産パプリカの和ムース ～二層仕立て～

材料(1人分)

黄色・赤パプリカ(各1/5個)玉ねぎ(少々)粉ゼラチン(適量)だし汁(小さじ1)コンソメ・塩・油(各少々)生クリーム・味噌(各適量)ただじゃ豆(2粒)アスパラ(4cm)

作り方

- ①黄パプリカを約5分ゆでて、すぐに氷水で冷やして皮をむく
- ②黄パプリカと玉ねぎを1cm角に切って、油でしんなりするまで炒め、だし汁を加え1分蒸す
- ③②にコンソメを加えふたをして15分煮込む
- ④生クリームを八分立てにする
- ⑤③の粗熱をとり、ミキサーにかけてビュレ状にし、鍋に戻す
- ⑥再び温め、味噌とゼラチンを溶かす
- ⑦⑥が完全に溶けたら鍋ごと冷やし、泡立てた生クリームを加える
- ⑧⑦を器の7分目まで入れ、冷蔵庫で冷やし固める
- ⑨赤パプリカも①～⑦同様に調理する
- ⑩⑨を⑧の上に流し入れ、再度冷やし固める
- ⑪上に茹でたアスパラとただじゃ豆を飾る

**山形県立長井高等学校 長井高校家庭部チームB**  
**優良賞**  
 鈴木彩香／外山歩実／那須楓  
 「おきたま清涼御膳」



- アユとうこぎの炊きこみごはん
- 畔藤きゅうりの冷や汁
- おかひじきとスモークサーモンのマリネ
- 畔藤きゅうりの塩昆布和え
- うこぎ入りヨーグルトゼリー

地域の食材／鮎、うこぎ、野川清流米、畔藤きゅうり、馬のかみしめ味噌、おかひじき

おかひじきとスモークサーモンのマリネ

材料(1人分)

おかひじき(30g)スモークサーモン(30g)ミニトマト(1個)玉ねぎ(小1/16個)  
 [ドレッシング]  
 オリーブオイル(大1.5)レモン汁(大1)ワインビネガー(大1/2)はちみつ(小1/2)塩・胡椒(少々)

作り方

- ①玉ねぎは極薄にスライスして水にさらし、しっかり水気を切ってから[ドレッシング]につける
- ②おかひじきはさっと茹でてしっかり水気をしぼり食べやすく切る
- ③トマトは湯剥きして1個を2等分にする
- ④食べやすくカットしたサーモンを①の上に入れて、冷蔵庫で30～60分ねかす
- ⑤食べる直前に②と④をざっと混ぜて完成

参加出場校

山形県立北村山高等学校

おはねガールズ

原田桃香／押切加奈／井上真菜  
 「尾花沢の夏」



- ニラ&ネギ入り鶏つくね和風ソースがけ
- スイカと牛スジの煮こみご汁
- 枝豆ご飯
- 山形のだし

地域の食材／ニラ、ネギ、牛スジ、スイカ、かぼちゃ、米、枝豆、きゅうり、なす、しそ、みょうが

山形県立置賜農業高等学校

川西特3紅大's

鈴木愛乃／高橋海里／鈴木沙也佳  
 「簡単まるごと紅大豆～ヘルシー和定食3変化～」



- おからdeヘルシー和口ココモ
- 紅大豆たっぷりミネストローネ
- 紅大豆豆乳茶碗蒸し

地域の食材／紅大豆

山形県立高島高等学校

高島つ子

佐藤茉莉／関ゆりか  
 「高島の幸～果物盛りだくさん御膳～」



- 山菜ごはん
- 里芋すいとん汁
- りんごとさけのホイル焼き
- 花作大根と柿の酢の物
- 赤ワインと巨峰のヨーグルト

地域の食材／わらび、里芋、ふじりんご、花作大根、巨峰

天真学園高等学校

ただじゃ豆戦隊女鶴んじゅー!!

宮川華那里／秋山里美／前田成海  
 「ただじゃ豆御膳～庄内えっぺだのお～」



- あたりめし
- 日本海まるごとヨオの変わり蒸し
- ただじゃ豆腐～わさび醤油添え～
- なつ菜と庄内柿のしそみそ梅風味だれ
- ただじゃ豆とおからの味噌汁

地域の食材／イカ、酒田女鶴(もち米)、ただじゃ豆、月山筍、鮭、南禅寺豆腐、あおさ、岩のり、なつ菜、庄内柿、せつだ梅、赤根ほうれん草

山形県立新庄南高等学校

山形まるごと届け隊

多田あすか／柿崎花菜子／堀米りえ  
 「秋の山形召し上がれ♪」



- 旨味ぎゅっと舞茸ご飯
- 芋煮ベースの和風カレー
- くせになるお漬けもの
- クリーミープリン～桃のコンポートのせ～

地域の食材／舞茸、里いも、エリンギ、米粉、大根、菊、桃

山形県立高島高等学校

凸てこぼこ凹

市川加奈子／斎藤綾乃  
 「置賜いっぱいウチごはん」



- 里芋とりんごのアイス
- 春巻き[長芋梅・しそ味噌]
- うち豆ご飯
- 肉団子と春雨のスープ

地域の食材／里芋、りんご、うち豆、合いびき肉、あけがらし

山形県立長井高等学校

Team A

和田彩里／紺野澤梨／相馬春香  
 「ながい旨馬御膳」



- 旨豆ご飯
- 馬肉の芋煮汁
- 馬肉の竜田揚げ
- 花づくり大根とあけがらしのミルクフィユ

地域の食材／馬のかみしめ、馬肉、花作り大根、あけがらし



講評

やまがた食の甲子園実行委員会会長  
**古山裕喜**

毎年のように審査員を悩ませることがあり、本当に僅差で入賞チームが決まりました。今回は非常にバラエティに富んだ料理を出してくれたなと思います。本当に良い大会でした。

審査員挨拶

審査員  
**岡田まさえ**  
 やまがた食育ネットワーク代表

「食」という土俵の上で本当に取り組みなどが感じます。努力したというのが、お料理の出来栄でもよくわかりました。これからも皆さんの後輩などにつないでいけると本当に素敵だと思っています。

審査員  
**元木 繁**  
 山形県料理飲食業生活衛生同業組合理事

みんなすばらしいチームワークだったと思います。今日のこの大会に出たという経験が、ずっと長く続くと思いますので、仲良くして頑張ってください。

審査員  
**相磯 舞**  
 山形放送アナウンサー

この日のために食材を探し、プレゼンテーションし、実際に調理し、それを間近で見させていただき、本当に皆さん料理が好きなんだと実感しました。料理を好きな気持ちは、この先ずっと忘れないでください。