

● 作品名：さんまおやき～トマトソース～

● 三重県立相可高校2年 志田 美波

● 材料（4人分）

秋刀魚 60g

トマト 130g

占地 75g

玉葱 75g

大葉 7枚

トマトピューレ 200g

<A>

強力粉 100g

牛乳 50cc

砂糖 大さじ1

ドライイースト 2g

油 適量

塩 少々

● 作り方

- ① <A>をすべて混ぜてこねる。一かたまりになったら、ぬれ布巾をかぶせ2倍の大きさになるくらいまで発酵させる。
- ② 秋刀魚を大名卸しにし、骨を抜き皮をはぐ。フライパンに油をひき、ほぐしながら炒める。
- ③ トマトピューレを鍋に入れ、湯むきしたトマトを適当な大きさに切り加える。
- ④ 占地はほぐして、玉葱はみじん切りにして炒める。
- ⑤ 大葉3枚を千切りする。
- ⑥ ③に④を加え塩を入れて味を付け、煮込む。
- ⑦ ①を4等分し、⑥を適量包んでフライパンに油をひいて弱火でふたして焼く。



● 作品名：秋刀魚で梅茶漬け

● 三重県立相可高校3年 藤波 章平

● 材料（4人分）

生の秋刀魚 1尾

梅干し（大） 4個

白ごま 大さじ3

三つ葉 適量

濃口醤油 40cc

味醂 10cc

酒 10cc

炊きたてのご飯 適量

熱湯 適量

● 作り方

① 秋刀魚を三枚に卸しておく。

② 濃口醤油、味醂、酒を合わせる。

③ ①を小さ目の大きさにきっておく。

④ ③を②に漬け込み1時間ほど置く。

⑤ あつあつのご飯の上に④と梅干しを細かくちぎったものを盛り、上からお湯をかける。④の漬けだれを好みの量加えて味を整えることができる。上から三つ葉を飾り出来上がり。



● 作品名：高菜コロッケ秋刀魚ロール

● 三重県立相可高校2年 神林 桃子

● 材料（4人分）

秋刀魚 2尾

高菜 20g

里芋 80g

アーモンドスライス 適量

卵 適量

小麦粉 適量

揚げ油 適量

● 作り方

- ① 秋刀魚は三枚に卸し、中骨を抜いておく。
- ② 里芋を蒸して皮をむき、つぶす。
- ③ ②の里芋と刻んだ高菜を混ぜる。
- ④ 秋刀魚で③のタネを巻く。
- ⑤ アーモンドスライスを適度に刻む。
- ⑥ ⑤のアーモンドスライスをパン粉の代わりにし、④をコロッケの要領で揚げる。



● 作品名：豚角京煮

● 三重県立相可高校3年 川口 達也

● 材料（4人分）

豚バラ 400g

もって菊（黄） 1輪

〃 （紫） 1輪

<A>

酒 200cc

水 200cc

黒砂糖 50g

濃口醤油 100cc

おから 適量

酢水 適量

西京味噌 100g

辛子 適量

● 作り方

- ① おからと水で豚バラブロックを煮る。
- ② 煮えたら水にさらしておく。
- ③ 調味料<A>を作り、②を入れ、炊く。
- ④ 煮えたら西京味噌を溶き入れる。
- ⑤ もって菊の花を酢水で湯がき、水にさらす。
- ⑥ 盛り付けて出来上がり。



● 作品名：秋刀魚の蓮根挟みてりやき

● 三重県立相可高校1年 長谷川 友美

● 材料（4人分）

秋刀魚の干物 1尾

豆腐 1／2丁

生姜 5g

青葱 1／4本

蓮根 30g

<A>

味醂 大さじ1

濃口醤油 小さじ1

<B>

濃口醤油 大さじ3

蜂蜜 大さじ3

油 少量

● 作り方

- ① 秋刀魚を焼いて、骨を除き身をほぐす。すり鉢の中にこれと<A>を入れ、よくすっておく。
- ② 豆腐を少し茹で、ざるにあげてさらしで水気がなくなるまで絞る。
- ③ ②を①の中に入れ、おろした生姜と、みじん切りにした青葱も入れてよくする。
- ④ 蓮根を3mmぐらいのスライスにして③をはさみ、油をひいたフライパンできつね色になるまで焼く
- ⑤ 仕上げに<B>を流しいれ、スプーンでタレをかけながら焼き、てりやき風にする。器に盛って完成。



● 作品名：豚肉のハニテリ

● 三重県立相可高校3年 岩脇 伸悟

● 材料（4人分）

紀州岩清水豚 200g

トマト 40g

みかん 30g

白葱 15g

酒 50cc

濃口醤油 大さじ3

はちみつ 50g

小麦粉

● 作り方

- ① 調味料を合わせ、3cm角に切った豚肉をつけておく。
- ② トマト、みかんをコンカッセする。白葱は白髪葱にする。
- ③ 肉をとりだし、小麦粉をうち、フライパンで焼く。肉をつけていたタレを加え、煮詰める。
- ④ トマト、みかんを加え、火を止め器に盛る。
- ⑤ 天に白髪葱をのせ出来上がりです。



● 作品名：くまの満喫丼ぶり

● 三重県立相可高校3年 吉原 しほり

● 材料（4人分）

岩清水豚 200g

みかん 2個

ピーマン 1個

黄パプリカ 1/2個

玉葱 1/2個

人参 40g

トマト 少々

<A>

濃口 100cc

砂糖 60g

レモン汁 65cc

中華スープ 280cc

にんにく 一片

片栗粉 少々

塩 少々

胡椒 少々

米 2カップ

高菜 40g

卵 2個

梅干し 20g



● 作り方

① 米を同割で炊く。

② ピーマン、パプリカ、人参は乱切り、玉葱は1cmに切り、人参はゆがいておく。ピーマンと玉葱は揚げる。

③ 豚肉に塩、胡椒し、みかん汁と酒と片栗粉で混ぜ、油で揚げる。

④ 調味料<A>を合わせ、にんにくのみじん切りを加え、②と③の具を入れ、少し煮て水溶き片栗粉を加える。

⑤ 油をひいたフライパンに卵を入れ、米を入れ炒め、みじん切りにした高

菜と梅干しを加える。

⑥ チャーハンの上に酢豚をのせ、完成です。

● ポイント

熊野の食材をふんだんに使い、おいしい丼ぶりを作ってみました。酢豚には酢の代わりにレモン汁を使用しました。



● 作品名：さつま芋まんじゅう

● 三重県立相可高校3年 中山 亜衣

● 材料（4人分）

紀和牛 60g

さつま芋 240g

<A>

みかん汁 大さじ2

水 100cc

酒 100cc

砂糖 大さじ4

濃口醤油 45cc

たまり醤油 15cc

片栗粉 適量

<B>

だし汁 400cc

味醂 40cc

薄口醤油 30cc

塩 小さじ1/2

揚げ油 適量

● 作り方

- ① さつま芋を蒸して裏ごす。4等分にする。
- ② <A>の調味料を合わせて、牛肉を細かく切り炊く。
- ③ <B>の調味料を合わせて、片栗粉でとろみをつける。
- ④ さつま芋を手に伸ばし、牛肉の時雨煮を入れ、丸めて片栗粉をまぶして油で揚げて<B>のあんをかけて出来上がりです。



● 作品名：梅がゆまんじゅう

● 三重県立相可高校3年 松原 京介

● 材料（4人分）

梅干し（梅肉） 2個

米 1カップ

じゃが芋 5個

しゅうまいの皮 2枚

だし汁 500cc

塩 少々

薄口醤油 5cc

小麦粉 20g

片栗粉 適量

<銀あん>

だし汁 400cc

味醂 25cc

薄口醤油 15cc

砂糖 5g

水溶き片栗粉 適量

揚げ油 適量

● 作り方

- ① 米を洗う。梅干しは水にさらし、塩抜きをして種をとりのぞき、梅肉を細かくたたいておく。
- ② じゃが芋を蒸す。蒸せたらうらごす。
- ③ 鍋に①の米、だし汁を入れ、火にかける。米が柔らかくなるまでことごと炊いていく。仕上がりに細かくたたいた梅を入れ、塩、薄口醤油で味付けをする。
- ④ うらごしたじゃが芋に小麦粉を混ぜ、練り、それを四等分する。じゃが芋で梅がゆをつつみ、片栗粉を打って油で揚げる。
- ⑤ 鍋にだし、味醂を入れ、沸騰したら薄口醤油、砂糖を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、銀あんを作る。それを揚げたまんじゅうにかけ、天に千切りにして素揚げをしたしゅうまいの皮をあしらって出来上がりで





● 作品名：熊野たっぷり和風みかんスパゲッティー

● 三重県立相可高校3年 喜畑 奈津美

● 材料（4人分）

さんまの干物 2枚

トマト 1個

豚小間肉 100g

しめじ 80g

椎茸 30g

えのき 50g

大葉紫蘇 4枚

針海苔 適量

パスタ 360g

<A>

薄口醤油 150cc

みかん汁 90cc

塩、胡椒 少々



● 作り方

① さんまの干物を焼き、ほぐす。

② トマトは1cm角に切る。

③ しめじ、椎茸、えのき、豚小間肉は2cmくらいに切る。

④ パスタを湯がく。

⑤ ③を油で炒め、①と④を入れ<A>の調味料で味付けする。

⑥ ⑤を皿に盛り付け、上から②をちらし大葉紫蘇と針海苔をのせて出来上がりです。

● 作品名：熊野灘の鳴門巻き

● 三重県立相可高校3年 岡田 雄斗

● 材料（4人分）

岩清水豚スライス 80g

高菜 40g

大根 7cm

柚子 10g

<煮汁>

出し汁 400cc

酒 10cc

砂糖 大さじ2

濃口醤油 30cc

葛粉 大さじ1

● 作り方

- ① 大根を少し厚い目の桂むきにして、広げて、豚肉と高菜を広げる
- ② ①を砧に巻き、蛸糸で縛る。<煮汁>で煮る。
- ③ 鍋から取り出し、器の高さに合わせて切り、とろみをつけた煮汁をかけ、上から針柚子をのせて出来上がり。



● 作品名：さんまとチーズのチキン海苔巻きフライ 梅干風

味

● 三重県立相可高校3年 南出 裕也

● 材料（4人分）

東紀州地鶏ささみ 160g

さんま朝干し 1尾

チーズ 20g

大葉 4枚

海苔 1枚

<A>

水 200cc

卵 1個

小麦粉 200g

梅肉（梅干2個） 大さじ4

パン粉 適量

小麦粉 適量

揚げ油 適量

● 作り方

① さんま朝干しを焼き、ほぐし身にする。

② チーズを8cm程度の長さの短冊切りにする。

③ ささみをチーズの長さに合わせて薄くそぐ。

④ ③のささみで②のチーズと①のさんまを巻き、その上から大葉、海苔の順で巻く。

⑤ ④で巻いたものを、小麦粉をうち、<A>の衣につけパン粉をまぶし揚げ。

⑥ 出来上がったものを4等分し器に盛り出来上がりです。



● 作品名：秋刀魚ご飯とナスドリア

● 三重県立相可高校2年 平野 由佳

● 材料（4人分）

秋刀魚 150g

米茄子 4個

白米 200g

大葉 8g

トマト 100g

チーズ 80g

<ホワイトソース>

牛乳 200cc

小麦粉 20g

バター 20g

塩 適量

<A>

濃口 大さじ1

味醂 大さじ1

酒 大さじ1

砂糖 小さじ1

小麦粉 少量

パセリ 少量

● 作り方

- ① 小麦粉を打った秋刀魚を焼き、<A>のタレで焼く。
- ② 米茄子をくり抜き、器にする。くり抜いた中身は<A>のタレで少し煮つめる。
- ③ 白米に①と②の中身を混ぜ込み、大葉を千切りしたものも入れる。
- ④ <ホワイトソース>を作る。鍋にバターを入れ溶かし、小麦粉を焦がさないように炒める。牛乳を入れ、もったりするまで混ぜる。
- ⑤ ②の茄子の半分の高さまで③のご飯をいれ、薄切りしたトマトとホワイトソース、チーズを交互に敷いて、一番上にチーズをのせ、みじん切りしたパセリをかける。



⑥ 180℃のオーブンで15分焼く。



● 作品名：茄子の豆腐肉巻き

● 三重県立相可高校3年 越仮 香菜

● 材料（4人分）

合い挽き肉 80g

豆腐 1/2丁

茄子 2本

生姜 50g

人参 適量

絹さや 適量



<A>

薄口醤油 小さじ1

塩 ひとつかみ

溶き卵 小さじ2

水溶き片栗粉 小さじ1

<B>

だし汁 500cc

濃口醤油 30cc

味醂 10cc

砂糖 大さじ1

● 作り方

- ① 合い挽き肉をあたり鉢であたり、水切りした豆腐、<A>の調味料を順に入れさらにあたる。
- ② 茄子をななめにスライスし、さっとゆがき氷水におとす。生姜、人参、絹さやを千切りする。
- ③ 茄子の上に①をおき、くるくると巻いて楊枝でとめる。
- ④ <B>の煮汁を合わせ、沸騰させ、③を入れて煮る。器に盛り、生姜、人参、絹さやを飾り、出来上がり。

● 作品名：秋刀魚のみかん餅

● 三重県立相可高校2年 井上 美咲

● 材料（4人分）

道明寺粉 100g

みかんの絞り汁 75cc

熱湯 75cc

みかんの皮のすりおろし 小さじ1

秋刀魚 180g

<A>

濃口醤油 大さじ1

砂糖 小さじ2

味醂 小さじ1

酒 小さじ1

<ホワイトソース>

小麦粉 大さじ1と1/2

有塩バター 大さじ1と1/2

牛乳 50cc

玉葱 50g

大葉紫蘇 10g

<B>

だし汁 200cc

薄口醤油 小さじ2

水溶き片栗粉 小さじ2と1/2

みかんの絞り汁 小さじ1/2

三つ葉 4枚

小麦粉 適量

● 作り方

- ① みかんの絞り汁を人肌に温める。熱湯に温めた絞り汁を入れる。
- ② ①に道明寺粉を入れ、10分蒸らし、鍋で炊いて、10分蒸らす。
- ③ 秋刀魚に小麦粉をまぶし、フライパンで焼く。<A>の調味料を入れ、蒲焼にする。



- ④ ホワイトソースを作る。
- ⑤ 玉葱をみじん切りにして、炒め、④のホワイトソースに入れる。
- ⑥ 大葉紫蘇は千切りにして、⑤に入れる。
- ⑦ ③の蒲焼を一口大に切り、⑥にいれ混ぜる。
- ⑧ 手に水をつけ、②の道明寺粉を薄くのばし、⑦を包む。
- ⑨ < B >の調味料を合わせ銀あんを作り、みかんの絞り汁を入れる。
- ⑩ ⑧に⑨をかけて、三つ葉を飾る。

● 作品名：魚と鶏が入ったさっぱりおにぎり

● 三重県立相可高校1年 西村 早織

● 材料（4人分）

米 2合

大葉 4枚

梅干し 4個

鰻の干物 1尾

鶏ムネ肉 100g

<A>

薄口醤油 大さじ2と2/3

味醂 1/4カップ

砂糖 小さじ1



● 作り方

- ① お米を洗い炊く。
- ② 鰻の干物を焼く。焼けたら身を取りご飯を混ぜる。
- ③ 大葉を千切りにし、ご飯に混ぜる。
- ④ 梅干を適度な大きさに切ってご飯に混ぜる。
- ⑤ 鶏ムネ肉を細かめに切り、<A>の調味料で味を付け、焼けたらご飯に混ぜる。
- ⑥ ご飯を俵型にして完成です。

● 作品名：高菜パスタ～秋刀魚のカリカリのせ～

● 三重県立相可高校1年 須方 梨紗

● 材料（4人分）

スパゲッティ 200g

高菜漬け 150g

鷹の爪 2本

レモン 1/2

<A>

秋刀魚の干物 1枚

にんにく 1片

鷹の爪 1本

オリーブオイル 大さじ2

オリーブオイル 大さじ1

ハム 2枚

トマト 適量



● 作り方

- ① 秋刀魚の干物を網でじっくり焼き、焼けたら身をほぐしておく。
- ② フライパンにオリーブオイルをひき、温まってきたら、にんにくを炒める。色がついてきたらほぐした秋刀魚を入れカリカリになるまで炒める。カリカリになったら鷹の爪を入れ、少し炒めたら火を止める。そして、別の皿にのせ<A>が完成。
- ③ 茹でたスパゲッティを用意し、オリーブオイルをひいたフライパンで炒める。少したったら高菜漬けをいれ、塩と醤油で味を整える。皮ごと細かく切ったレモンとレモン汁を入れ、鷹の爪とハムを入れ、少し炒めたら出来上がり。
- ④ スパゲッティを皿に盛り<A>を盛り、細かく切ったトマトをのせれば完成。

● 作品名：季節のキノコと東紀州地鶏のテリーヌ～バルサミ

コ風味～

● 三重県立相可高校1年 千種 絵菜

● 材料（4人分）

東紀州地鶏 80g

鶏ミンチ 120g

マッシュルーム 150g

椎茸 120g

エリンギ 40g

玉葱 50g

大蒜 1片

パセリ 1枝

牛乳 100cc

卵 2個

白ワイン30cc

レモン汁10cc

バター 適量

塩、胡椒 少々

トマト 2個

<A>

オリーブ油 大さじ3

バルサミコ酢 大さじ1

パセリ（みじん切り） 1枝

イタリアンパセリ 適量

● 作り方

- ① 荒くみじん切りした三種類の茸をバターで炒める。
- ② しっかり炒めたら、みじん切りにした大蒜、玉葱、白ワインをいれさらに炒める。そして、二皿に別けて冷蔵庫で冷やす。
- ③ 鶏ミンチ、パセリを擂鉢で擂った後、冷やした茸のうちの一皿、牛乳、卵、檸檬汁、塩、胡椒を入れ擂る。



- ④ しっかり混ぜたら、ボールに移し、もう一皿の茸と小さく切った鶏肉を混ぜ合わせる。
- ⑤ テリーヌ型にバターを塗り、生地を流し込んでお湯の入ったバットに入れ170度位のオーブンで3～40分焼き、冷蔵庫で冷ます。
- ⑥ <A>の材料と湯剥きして種を取ったトマトの角切り、塩、胡椒を混ぜる。
- ⑦ 出来上がったテリーヌとソース、イタリアンパセリを盛り付けて完成。

● 作品名：トマトの葛豆腐～キノコのあんかけ～

● 三重県立相可高校2年 田所 美咲

● 材料（4人分）

トマト 200g

<A>

くず粉 80g

胡麻ペースト 15g

だし汁 500cc

塩 少々

占地 20g

エリンギ 20g

ほうれん草 20g

ハム 1枚

だし汁400cc

塩、薄口醤油 少々

水溶き片栗粉 適量

小麦粉 適量

揚げ油

● 作り方

- ① トマトは裏ごし、<A>を加え、火にかけて練り上げる。練り上がれば流し缶に入れ冷やし固める。
- ② 占地はほぐし、エリンギはスライスし、ほうれん草は塩湯がきする。ハムはひし形に切る。（12枚作る。）
- ③ ①は固まれば、器の大きさに切り、お湯で温める。
- ④ ハムは小麦粉をうち、油で揚げる。
- ⑤ だし汁は塩と薄口醤油で味を付け、水溶き片栗粉でとろみをつける。このとき、占地、エリンギも一緒に入れる。
- ⑥ ③を器に盛り、ハム、ほうれん草を上のにのせ、⑤をかける。





● 作品名：秋刀魚のホイル包み焼き

● 三重県立相可高校1年 村田 梓

● 材料（4人分）

秋刀魚 1匹

里芋 8個

高菜 20g

こんにゃく 20g

梅干し 3個

鰹節パック 9g

みりん 小さじ1

生クリーム 大さじ1

塩 少々

● 作り方

- ① 秋刀魚を大名卸しにする。
- ② 里芋を洗い、輪切りにし、蒸す。
- ③ 高菜を1cm幅に切る。
- ④ こんにゃくを塩もみしてゆがき、丘上げしたものを小さい短冊切りにする。
- ⑤ 梅干しとパックの鰹節を包丁でよくたたいたものにみりんを加え、混ぜる。
- ⑥ 蒸しあがった里芋をマッシャーでつぶし、これに生クリームと塩ひとつまみと③と④を加える。
- ⑦ ⑥を10cm位の俵型にし、その上に⑤をのせる。
- ⑧ ⑦に合わせ秋刀魚を切り、上に十字の切りこみを入れ、塩を少しふり、⑦の上へのせる。
- ⑨ それをアルミホイルで包み、180度のオーブンで13分焼く。

