

● 作品名：キノコ入り鶏肉ロール みかんソースがけ

● 三重県立相可高校3年 岸川 智帆

● 材料（4人分）

鶏もも肉 200g

占地 40g

エノキ 40g

アスパラガス 30g

とろけるチーズ 20g

塩 少々

胡椒 少々

みかん 2個

レモン 1/4個

グラニュー糖 30g

水 30cc

ワイン酢 25cc

バター 30g

塩 少々

胡椒 少々

● 作り方

- ① みかんとレモンの身をそれぞれとりだす。角切りを少し残し、残りは絞る。
- ② グラニュー糖と水でカラメルを作り、ワイン酢、①の絞り汁、塩、胡椒し、バターでモンテする。
- ③ 鶏もも肉に塩、胡椒し、炒めた占地ともやし、ゆがいたアスパラガスの中に入れて巻き込む。糸で縛り、フライパンで表面を焼く。170度のオーブンで火が通るまで焼く。
- ④ 輪切りにし、皿に盛り、オレンジソースをかけて出来上がり。



● 作品名：ビックリチリソース

● 三重県立相可高校2年 奥田 あかね

● 材料（2人分）

豚こま切れ肉 50g

ニラ 40g

餃子の皮 8枚

塩、胡椒 少々

水 少々

片栗粉 適量

油 適量

<香味調味料>

にんにく 8g

生姜 6g

葱 青8g 白10g

<合わせ調味料>

鶏がらスープの素 小さじ1/3

塩 小さじ1/3

酒 大さじ1と1/2

砂糖 大さじ1と1/2

水 150cc

トマトケチャップ 大さじ2

レモン 6g

● 作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。そして、熱湯の中で少ししゃぶしゃぶして、フライパンでニラと一緒に炒め、塩、胡椒する。葱も刻んでおく。
- ② 先に油を温めておいて、餃子の皮に豚肉、ニラを入れ包む。
- ③ フライパンに油を熱し、<香味調味料>を入れ香りがたつまで炒める。<合わせ調味料>と水を入れ、ひと煮立ちさせる。水溶き片栗粉をまわし入れとろみをつけ、葱を加え、混ぜて味をととのえる。
- ④ 全部包んだら揚げ油で揚げて、そこに③のソースをかけて完成。



● 作品名：東紀州地鶏のレモン煮 クレープ巻き

● 三重県立相可高校2年 宮本 恵美

● 材料（4人分）

東紀州地鶏もも 100g

レモン

牛蒡 7cm

玉葱 30g

貝割れ菜 8g

トマト 35g

枝豆 20g

白葱 10g

紀州味噌 適量

<クレープ生地>

小麦粉 40g

片栗粉 10g

卵 1個

だし汁 大さじ6

牛乳 大さじ6

無塩バター 15g

<鶏肉の煮汁>

だし汁 300cc

濃口醤油 12cc

味醂 50cc

砂糖 15g

水 100cc

サラダ油 適量

● 作り方

① 鶏肉をそぎ切りにする。玉葱はスライスに、牛蒡は細く切り、レモンは皮をむいて5mm厚さに切る。鶏肉以外の材料を<鶏肉の煮汁>に入れ、火にかける。沸騰したら鶏を入れ、汁気がなくなるまで煮る。

② 貝割れ菜を長さ5cmに切る。トマトは湯むきして1cm角のサイコロ



状に、白葱は6 c m長さの千切りにする。枝豆は塩湯がきしてさやから出す。

- ③ <クレープ生地>を作る。バター以外の材料をボウルに合わせる。鍋にバターを入れて火にかけ、茶色く色づいて香ばしい香りがしてきたら他の材料を合わせたボウルに入れて混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにサラダ油を薄くしき、生地の4分の1を流しいれる。焼けたら裏返し、もう片面も焼く。
- ⑤ 焼いたクレープ生地を半分に折り、紀州味噌を薄く塗り、鶏肉、玉葱、牛蒡と②の野菜を巻いて出来上がり。

● 作品名：春巻き風ロールカツレツ

● 三重県立相可高校2年 辻井 彩加

● 材料（2人分）

豚モモ薄切り肉 120g

グリーンアスパラガス 4本

竹の子水煮 1/4個

春雨 30g

梅肉 2個分

卵 1個

小麦粉 適量

パン粉 適量

オリーブ油 大さじ6

バター 大さじ2

ごま油 大さじ1

塩、胡椒 少々

● 作り方

- ① アスパラは、皮のかたい所をむいて、3等分にして塩ゆでする。春雨は茹でておき、竹の子は千切りにしておく。梅肉は細くきざむ。
- ② ①の春雨と、竹の子をごま油と塩、胡椒で味付けし、炒める。
- ③ 豚肉を広げ、塩、胡椒で下味を付け、①、②の枚量を少量ずつのせ、中身が出ないように巻き、小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつける。
- ④ フライパンにオリーブ油、バターを熱し、③を入れ、中火でこげないように揚げ焼きする。



● 作品名：紀州の香りリゾット

● 三重県立相可高校3年 谷 匠

● 材料（4人分）

東紀州地鶏 100g

秋刀魚の丸干し 1/2尾

高菜 40g

トマト 1/2個

米 1カップ

ビーフコンソメ 700cc

牛乳 100cc

にんにく 10g

玉葱 70g

バター 20g

塩 適量

胡椒 適量

黒胡椒 適量

レモン 少々



● 作り方

① にんにく、玉葱をみじん切りにし、米と一緒にバターで炒める。ビーフコンソメ、牛乳を入れ、やわらかくなるまで煮て、塩、胡椒で味をつける。

② 鶏肉に塩、黒胡椒をし、秋刀魚と一緒に炭火で焼く。

③ トマトを角切りにし、高菜をみじん切りにする。レモンは皮を千切りにする。

④ 器にリゾット、②の鶏肉と秋刀魚を盛り、その上から③のトマト、高菜、レモンをのせ出来上がり。

● ポイント

炭火で焼いたほうが風味よくいただけます。

● 作品名：うめ高菜ペペロン

● 三重県立相可高校2年 乾 沙織

● 材料（4人分）

梅干し 2粒

高菜 30g

スパゲッティ 200g

にんにく 1/4片

オリーブオイル 大さじ3

鷹の爪（輪切り） 1g

濃口醤油 小さじ1

塩 適量

● 作り方

- ① オリーブオイルにスライスしたにんにくと鷹の爪を入れ香りを出す。
- ② スパゲッティをアルデンテに湯がき、湯がき汁50ccと一緒に①に入れあえる。
- ③ ほぐしてきざんだ梅干しと1cm位の長さに切った高菜も混ぜ調味料で味をととのえる。





● 作品名：熊野の梅～目張蒸し～

● 三重県立相可高校3年 鈴木 影也

● 材料（4人分）

東紀州地鶏もも肉 200g

トマト 50g

南瓜 30g

茄子 30g

三つ葉 10g

梅干 5個

高菜 12枚

白葱 10g

<A>

薄口醤油 10cc

味醂 10cc

水溶き片栗粉 大さじ2

卵 1個

<B>

だし汁 300cc

濃口醤油 30cc

味醂 20cc

砂糖 大さじ2

水溶き片栗粉 大さじ4

● 作り方

- ① 鶏もも肉をミンチにする。トマト、南瓜、茄子を角切りし、茹がく。三つ葉を2cm幅に切り茹がく。高菜を葉と軸に分け、軸はみじん切りにする。
- ② ミンチと野菜、高菜の軸を混ぜる。梅を裏ごしし、<A>の調味料と混ぜ、ミンチに味付けをする。高菜の葉を敷き、ミンチを巻いて10分蒸す。白髪葱を盛る。
- ③ ②が蒸しあがったら、<B>の調味料を合わせる。器に盛り、白髪葱を天に盛れば出来上がりです。





● 作品名：チキチキスティック

● 三重県立相可高校1年 村田 大輔

● 材料（4人分）

鶏むね肉 250g

トマト 1と1/2個

玉葱 1/2個

大葉紫蘇 6枚

春巻きの皮 12枚

バター 50g

薄力粉 50g

牛乳 500cc

薄力粉 適量

油 少量

<A>

酒 150cc

味醂 30cc

濃口醤油 45cc

たまり醤油 15cc

砂糖 22g

<B>

薄力粉 適量

水 適量

揚げ油 適量

● 作り方

- ① トマトを湯むきし、1cm角に切る。玉葱をみじん切りにし、水にさらす。大葉紫蘇を千切りにする。
- ② 鶏肉を1cmの厚さに切り、薄力粉をまぶし、油をひいたフライパンで焼き目がつくまで焼き、<A>の調味料をスプーンでかけながら弱火で焼く。
- ③ 鍋にバターを入れて熱して、溶けたら薄力粉を加え、混ざったら牛乳を3回に分け入れる。



- ④ ③の中に①の玉葱と②の大葉紫蘇、鶏肉、＜A＞の調味料を少量入れて混ぜる。
- ⑤ 春巻きの皮に④とトマトを巻き、油で揚げる。

● 作品名：鶏と高菜のかわり揚げ

● 三重県立相可高校2年 坂本 美可子

● 材料（4人分）

鶏ささ身 120g（4本）

鶏ひき肉 90g

<A>

卵黄 1個

塩昆布 8g

トマト 45g

高菜 25g

<B>

天ぷら粉 40g

卵 1/2個

冷水 50cc

砂糖 2g

塩 小さじ

小麦粉 適量

油 適量

● 作り方

- ① 鶏ささ身は筋を取り、真ん中に切り込みを入れ開いていく。横に半分に切る。
- ② トマトは湯むきして角切りにし、高菜は細かくざく切りにする。
- ③ 鶏ひき肉と<A>を練り混ぜる。
- ④ ①の鶏ささ身に③を塗り巻く。
- ⑤ ③に小麦粉をまぶし、混ぜ合わせた<B>の衣につけて、175℃の油で揚げる。



● 作品名：豚テリフレンチトースト

● 三重県立相可高校3年 林田 あやみ

● 材料（4人分）

紀州岩清水豚バラブロック 150g

トマト 60g

占地 15g

えのき茸 15g

人参 15g

青葱 2本

食パン 4枚

キャベツ 40g

レモン 適量

卵 2個

牛乳 200cc

<A>

砂糖 小さじ2

味醂 大さじ2

酒 大さじ2

濃口醤油 大さじ4

油 適量

小麦粉 適量

じゃが芋 1個

● 作り方

- ① トマトは2cm幅の角切り、占地、えのき茸、人参は3cmの長さに切る。じゃが芋は4等分にしてスライスする。キャベツは千切り、青葱は小口切りにする。全て切れたら、じゃが芋、人参、占地、えのき茸の順に炒め、最後にトマトを入れる。
- ② 豚肉を3cm幅の角切りにして、小麦粉をつけて焼く。<A>の調味料を合わせて入れ、かるく煮詰める。途中で、炒めた野菜を入れる。
- ③ 食パンを半分に切り、中心に切り込みを入れる。②の具をはさむ。
- ④ 卵をほぐし牛乳を入れ混ぜる。③の生地につけ、フライパンで焼く。焼



きあがれば、青葱をちらしレモンを少し絞る。

⑤ 器の下にキャベツを敷き、④を盛り付ければ出来上がり。

● 作品名：地鶏のトマト煮込み

● 三重県立相可高校3年 中辻 隼人

● 材料（1人分）

東紀州地鶏むね肉 90g

高菜 3枚

トマト 2個

玉葱 30g

人参 20g

オクラ 1/2本

シェリー酒 40cc

塩 適量

胡椒 適量

薄力粉 適量

焼き用油 適量

● 作り方

- ① 地鶏は一口大に切り、塩、胡椒で下味を付け、薄力粉をまぶす。フライパンで表面をカリッと焼き、シェリー酒をいれ、少し煮つめる。
- ② ①の地鶏を高菜で包み込む。
- ③ トマトを湯むきし、一口大に切る。玉葱はくし型に切り、人参は乱切りに切る。オクラは塩湯がきする。
- ④ ①のフライパンに湯むきしたトマト、玉葱、人参、地鶏をいれ、ふたをして20分ほど煮込む。塩、胡椒で味をととのえる。
- ⑤ 器にきれいに盛り、オクラを添え、出来上がりです。



● 作品名：高菜小籠包

● 三重県立相可高校3年 倉田 真衣

● 材料（4人分）

<生地>

薄力粉 25g

強力粉 75g

砂糖 5g

ぬるま湯（45℃） 55cc

（粉類と砂糖は合わせてボウルにふるい入れる。）

<餡>

合びきミンチ 210g

ショウガ 4g

高菜のつけ物 140g

チーズ 20g

たけのこ 30g

<煮凝り>

ゼラチン 6g

水 30cc

スープ 250cc

（ゼラチンはふやかし、スープに入れてよく混ぜ、ラップして電子レンジで約6分。あら熱をとる。）

<餡の調味料>

塩 小さじ1と1/2

日本酒 大さじ2/3

濃口醤油 小さじ1と1/2

こしょう

ごま油 小さじ1/3

オリーブ油 大さじ1

● 作り方

① <餡>をつくる。合びきミンチに<餡の調味料>の塩～こしょうまでを





加えて粘りがでるまでよく練り、ショウガ、高菜のつけ物、たけのこ、チーズを加えてざっくり混ぜる。固まりかけた＜煮凝り＞を加えながら混ぜ、＜餡の調味料＞のごま油、オリーブ油を加え混ぜ、冷蔵庫でしめる。

- ② ＜生地＞をつくる。粉類にぬるま湯を加えてまわし混ぜて材料をなじませる。まとまれば手の付け根で押しながらよく練り、滑らかになれば1つにまとめる。
- ③ 生地を28等分にわけて、めん棒でのばす。餡を包む。
- ④ 強火で8分蒸す。

● 作品名：みかん風酢の物

● 三重県立相可高校1年 長井 優

● 材料（4人分）

トマト 1／3

みかん L 1個

レモン 1／4個

胡瓜 40g

人参 40g

切干大根 1袋

ゼラチン 適量

<A>

醤油 大さじ1と1／2

味醂 大さじ3

酢 大さじ3

だし 小さじ3

塩 少々

砂糖 大さじ3

ごま油 少々



● 作り方

- ① <A>を合わせておく。
- ② トマト、胡瓜、人参は3cmのひょうし切りにする。
- ③ 切干大根はさっと洗い、よくしぼっておく。
- ④ みかん、レモンは皮をむき、身をほぐしておく。
- ⑤ ①②③④を合わせる。
- ⑥ <A>をゼラチンで固めて⑤の上にちらす。

● 作品名：みかんスパゲティー

● 三重県立明野高校3年 谷水 由香利

● 材料（2人分）

パスタ 200g

とり肉 140g

えのき 30g

チーズ 20g

梅干 10g

みかん 100g

バター 50g

小麦粉 50g

牛乳（みかんをつぶしたものとたして） 500g

塩、コショウ 適量



● 作り方

① とり肉を小さく切り焼く。塩、コショウで味付けする。えのきは熱湯でさっとゆでる。みかんは皮をむいてジューサーにかける。少しだけみかんをとっておく。

② 鍋にバターをとかし、小麦粉を炒める。少しずつ牛乳と①のみかんを合わせたものを混ぜていき、ソースを作る。塩、コショウで味をととのえ、とり肉、えのきを加える。

③ ②にチーズとペースト状にした梅干を混ぜる。

④ パスタをゆでる。③のソースをかけて、①で少し残しておいたみかんソースをたらして飾る。

● ポイント

ホワイトソースを作る時、だまを作らないようにする。

● 作品名：みかんと白身魚のグラタン

● 三重県立明野高校3年 中山 しおり

● 材料（2人分）

白身魚 100g

酒 小さじ1/2

コンソメの素 1/2個

じゃが芋 1個

<A>

湯 大さじ1/2

コンソメの素 1/2個

みかん 1個

バター 小さじ1

<B>

コンソメ 1/2個

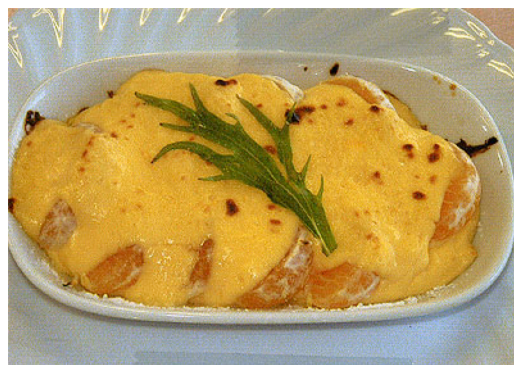
カレー粉 小さじ1/2

卵 1個

牛乳 100cc

バター 10g

小麦粉 10g



● 作り方

① 最初にホワイトソースを作って、<B>のコンソメ、カレー粉、卵をホワイトソースと合わせる。

② 白身魚は薄くそぎ切りにして、酒、コンソメをふりかけておく。

③ じゃが芋は薄切りにして、耐熱皿に並べ、混ぜ合わせた<A>をふり、ラップをして約3分加熱してかために火を通し、みかんは皮をむいて半月に薄切りにする。

④ グラタン皿にバターを塗り、①、じゃが芋、みかんを交互に並べ、合わせておいた<B>を注ぎ入れ、20℃のオーブンに入れて20分焼く。

● ポイント

ホワイトソースは固めより少しゆるめに作るとクリーミー。

● 作品名：フィッシュサンド

● 三重県立明野高校3年 村田 恵理佳

● 材料（2人分）

食パン 2枚

レタス 1枚

トマト 2切れ

きす 120g

卵 半分

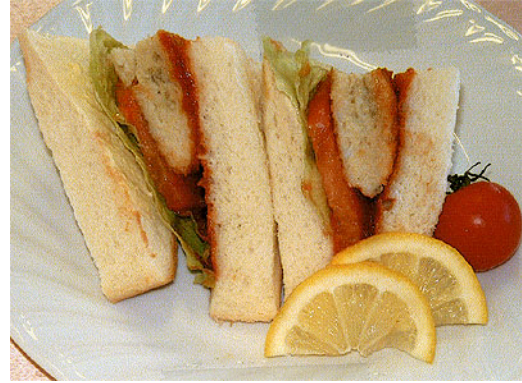
パン粉 大さじ2

バター

塩

ケチャップ

マヨネーズ



● 作り方

① きすの両面に塩を振る。レタスは氷水にさらしておく。

② きすをミキサーで細かくして、ボールに卵、細かくしたきすを混ぜる。  
ハンバーグの型にして、パン粉をつけて、フライパンにバターを入れて焼く。

③ 食パンの1枚の方だけマヨネーズをぬる。

④ レタス、トマト、焼いた魚ハンバーグをのせ、上から少し多めのケチャップをかける。その上にパンをのせて×の形に切って出来上がり。

● ポイント

魚を細かくするときにはできるだけ細かくすること。でないと食感が悪い。

● 作品名：とりトリ菜

● 三重県立明野高校3年 辻 亜弓

● 材料（2人分）

とり肉 200g

にんじん 20g

水菜 20g

もやし 20g

マヨネーズ 大さじ3

一味 適量

みかん 60g



● 作り方

① にんじん、水菜を3cmくらいの長さに切る。

② 切ったにんじんともやしをゆでる。

③ とり肉をフライパンでよく焼く。

④ マヨネーズ、一味とうがらし、みかんを混ぜてドレッシングを作る。

⑤ とり肉が焼けたら、お皿に盛り、水菜、にんじん、もやしの順にのせる。

⑥ ⑤にドレッシングをかけて出来上がり。

● ポイント

みかんをつぶさず、つぶのままにする。

● 作品名：さんまの梅しそ豚巻き オレンジソースがけ

● 三重県立明野高校3年 荒木 麻友美

● 材料（2人分）

さんま 1匹

しそ 6枚

豚肉の薄切りロース 6枚

梅干し 1粒

小麦粉 適量

塩、コショウ 少々

小麦粉 適量

卵 適量

パン粉 適量

プチトマト 4個

レタス 4枚

<オレンジソース>

みかん 半分

塩、コショウ 少々

レモン汁 小さじ1/2

オリーブオイル 小さじ1



● 作り方

① さんまは3枚おろしにして、6等分にし、塩、コショウをしておく。

② 梅干しはたたいて①にぬっておく。

③ しそで②を巻き、豚肉ロースでさらにまく。

④ 小麦粉を薄く③にまぶす。

⑤ ④を小麦粉、卵、パン粉の順につけ、衣を作る。

⑥ ⑤をきつね色まで揚げる。

⑦ ボールにみかんを絞り、残りのオレンジソースの材料を入れ混ぜる。

⑧ お皿にレタスとプチトマトを飾り、⑥をのせ、上からオレンジソースをかけ出来上がり。

● ポイント

梅干しの酸味とみかんの甘味の組み合わせ。



● 作品名：中華風トマトサラダ

● 三重県立明野高校3年 内堀 ゆきの

● 材料（2人分）

トマト 1／2個

キュウリ 1／2本

ハム 3枚

春雨 50g

しょうゆ 適量

酢 適量

唐辛子 適量

ゴマ油 適量



● 作り方

① トマトとキュウリはスライスする。

② 春雨は熱湯でもどして水にさらしておく。

③ 同量のしょうゆと酢と風味づけのゴマ油に唐辛子を加えたドレッシングを作り、①②を和える。

● ポイント

材料とドレッシングをよくからめる。

● 作品名：豚薄切り肉の梅しそ炒め

● 三重県立明野高校3年 岡出 由緒

● 材料（2人分）

豚薄切り肉 200g

青しそ 5枚

<A>

梅干し（種をとってたたく） 15

g

酒 大さじ1

しょうゆ 小さじ1

サラダ油 小さじ1

● 作り方

① <A>を合わせます。豚肉は一口大、青しそは5mm幅に切ります。

② フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒めます。色が変わったら<A>を加えて調味し、仕上げに青しそを加えてひと混ぜし、器に盛ります。

● ポイント

お弁当のおかずにもピッタリです。梅干しの味が決め手。

