

● 作品名：トマトの和風ピザ

● 三重県立明野高校2年 長谷川 静

● 材料（2人分）

トマト（中） 2個

カレー 1切れ

<ソース>

合わせ味噌 カップ1/4

マヨネーズ 大さじ1

砂糖 大さじ1と1/2

塩

とろけるチーズ 2枚

● 作り方

① トマトは湯むきし、両端を落として横二つに切り、塩少々をふる。

② カレイは4等分にして水けをふき、塩少々ふる。

③ <ソース>の材料を混ぜる。

④ トマトの上にカレイを重ね、ソースを適量ずつのせて、チーズを1/2
ずつかぶせて、オーブントースターで5分ほど焼く。

● ポイント

とても短時間でできます。



● 作品名：とり肉とうめのワンタンあげ

● 三重県立明野高校2年 向井 綾子

● 材料（2人分）

ワンタンの皮 10枚

とり肉 2cm角を10個

うめ 3個

しその葉 5枚

塩、こしょう 適量

水溶き片栗粉 適量



● 作り方

① とり肉を2cm角、しその葉を半分に切り、うめはたねをとって10個にわけ。

② ワンタンに、しそ、うめ、塩、こしょうをつけたとり肉をのせ、ワンタンのはしに水溶き片栗粉をつけ三角になるようにつつむ。

③ 170℃に熱した油できつね色になるまで揚げる。

● ポイント

きれいにできるようにとり肉はあまり大きくしない。

● 作品名：だいこんさんまのオーブン焼き

● 三重県立明野高校2年 中村 明里

● 材料（2人分）

さんま 45g

だいこん 180g

みそ 大さじ2

酢 大さじ1

砂糖 小さじ1

だし汁 適宜

塩 適量



● 作り方

- ① だいこんを10cmくらいのものと、3cmくらいの輪切りにする。
- ② 10cmくらいの輪切りのほうの中身をたて5~7cm、まわりを1cmくらいのこしてくりぬく。
- ③ 3cmくらいの輪切りは、中身をくり抜いただいこんにはまる大きさに切る。
- ④ 2つのだいこんの面とりをし、鍋でだいこんを煮ていく。
- ⑤ くりぬいただいこんでけんをつくる。
- ⑥ さんまをさばき、小骨を取り、1口サイズに切る。
- ⑦ さんまに塩をすりこみ、塩づけを作る。
- ⑧ 煮えただいこんに酢みそをぬりこむ。
- ⑨ みそがついただいこんに、けん、さんま、けん、だいこんのふたの順で、だいこんの器につめていく。
- ⑩ だいこんのふたは裏面にみそをぬりこむ。
- ⑪ 180℃~190℃に熱したオーブンに約6~7分間だいこんを入れて火を通す。

● ポイント

だいこんの器の大きさにより、全てのグラム数がかわります。

● 作品名：さんまだんご

● 三重県立明野高校2年 小辻 光

● 材料（2人分）

豆腐（木綿） 1／3丁
さんま 60g
生しいたけ 1枚
ミックスベジタブル 大さじ2
みつば 4本
卵 1／4個
小麦粉 小さじ1／2
塩 小さじ1／4
酒 小さじ1／2
サラダ油 少々

<A>

だし 1カップ
みりん 大さじ1
しょうゆ 大さじ1／2
塩 少々
片栗粉 大さじ1／2
レモン汁 適量

● 作り方

- ① 豆腐はおもしをして水切りする。しいたけは軸を取って1cm角に切る。みつばは1.5cm長さに切る。さんまはたたいて細かくする。
- ② すり鉢に①の豆腐を入れてよくすり、卵を溶きほぐして、小麦粉とともに加えてさらによく混ぜ、①のさんま、しいたけ、ミックスベジタブルを加えて、サクッと混ぜて、塩、酒で味付けする。
- ③ 耐熱皿に薄くサラダ油を塗り、②の生地を2等分して形を丸く整えてのせ、蒸気の上上がった蒸し器に割りばしを置き、その上に置く。約10分間強火で蒸す。
- ④ 小なべに<A>をいれてひと煮立ちさせ、倍量の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつけ、みつばを加える。



⑤ 器に③をのせ④のあんかけしてレモン汁をかけて仕上げる。

● ポイント

②の時、豆腐がそぼろ状になったら卵を加える。

● 作品名：ささみのホワイトソースがけ

● 三重県立明野高校2年 中森 法子

● 材料（2人分）

ささみ 1切

チーズ 1枚

アスパラ 1本

<ホワイトソース>

バター 5g

牛乳 50g

小麦粉 5g

塩 適量

こしょう 適量

バター 適量

みかん 2g

● 作り方

① ささみのすじをとり、切れ目を入れてアスパラといっしょにバターで焼く。

② アスパラを取り出し、チーズをのせ、むし焼きにする。

③ <ホワイトソース>をつくる。最後にみかんを加えてよく混ぜる。

④ アスパラを下にひき、②をのせ、③をかける。

● ポイント

チーズがとけるまでむす。



● 作品名：とり肉のトマトソースがけ

● 三重県立明野高校3年 服部 真衣

● 材料（2人分）

とり肉 160g
塩、こしょう 少々
オリーブ油 大さじ1
スライスチーズ 2枚
トマト 1個
ホールトマト 100g
玉ねぎ 1/2個
にんにく 1/2片
ケチャップ 大さじ1
オリーブ油 大さじ1
粗引きこしょう 適量
塩 適量
粉末バジル 適量
ローリエ 1枚
白ワイン 大さじ1
パセリ（飾り） 適量



● 作り方

- ① トマトを湯むきして、種をのぞき角切りにする。玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。とり肉は包丁の先で穴をあけ、塩、こしょうをする。
- ② オリーブ油でみじん切りにした玉ねぎとにんにくをしんなりするまで炒める。湯むきしたトマトとホールトマトを加える。味を見ながら、粗引きこしょう、塩、粉末バジル、ローリエを入れて煮つめる。
- ③ フライパンに油を熱してとり肉を焼く。火が通ったらチーズをのせ蒸し焼きにする。チーズがとけてきたらとりだす。
- ④ お皿にソースをひいて、とり肉をのせ、パセリを飾って完成。

● 作品名：熊野のふるさと寿司

● 三重県立明野高校3年 下倉 志織

● 材料（2人分）

白板こんぶ 10g

（なければおぼろこんぶ）

さめのたれ（みりん） 40g

さんまの干物 50g

すし飯（白米200g、黒米10g）

450g

白ゴマ 大さじ2

あしたばの粉 小さじ1

紅しょうが 適量

牛赤身ミンチ 100g

老酒 小さじ2

砂糖 小さじ2

しょうゆ 大さじ1

みりん 大さじ1

しょうが 4g

<A>

卵 2個

砂糖 大さじ2

塩 少々

油 少々

● 作り方

- ① さめのたれとさんまの干物を焼き、細かくちぎり、すし飯に混ぜ、白ゴマ、あしたばの粉を混ぜる。
- ② しょうがをみじん切りにする。
- ③ フライパンに老酒を入れ、沸騰したら牛赤身ミンチを入れ、砂糖、しょうゆ、みりん、みじん切にしたしょうがで調味する。
- ④ 型にすし飯を詰め、③を入れ押す。さらにその上にすし飯をのせて型を押さえる。



⑤ フライパンで＜A＞の材料で錦糸卵を作る。

⑥ ④の上に紅しょうがとこんぶを加え、しっかり型を押す。最後に錦糸卵をのせて完成。

● ポイント

紀和町の道の駅で売っていたあしたばの粉を使い、ヘルシーに色よく仕上げました。すし飯にゆずを使います。

● 作品名：ミカンとレモンのさっぱりおいなり

● 三重県立明野高校3年 畑 美佐季

● 材料（2人分）

すしあげ 6枚

にんじん 20g

とりミンチ 150g

レモン汁 1/2個分

ミカン汁 150cc

米 2合

しょうゆ 大さじ3（あげ用）

ミカン汁 25cc（あげ用）

しょうゆ 大さじ4（とり肉用）

砂糖 大さじ3（とり肉用）

塩 少々

油 少々（そばろ用）



● 作り方

① 米をといで炊いておく。

② レモンとミカンはしっかりとしぼり果汁をとっておく。

③ あげを半分に切り、水に入れてふっとうして少ししたら湯をとりのぞく。

④ あげにしょうゆとミカン汁をいれ、しっかりと味をしみこませる。

⑤ にんじんはみじん切りをし、とり肉といっしょにいためて、しょうゆと砂糖で味をつけ、そばろを作る。

⑥ 炊けたご飯を冷ましながらか、レモン汁とミカン汁を加えてしっかりと混ぜ、混ぜたら塩とそばろをいれよく混ぜる。

⑦ 味がしみたあげを軽く絞って、中にご飯をつめたらできあがり。

● ポイント

あげはしっかりと油ぬきをする。ご飯はしっかりと冷ます。

● 作品名：梅干しのすっパスタ

● 三重県立明野高校3年 大植 あゆこ

● 材料（2人分）

梅干し 5個

スパゲッティ 200g

ベーコン 50g

ねぎ 20g

バター 大さじ1と1/2

しょうゆ 大さじ1

塩、こしょう 少々



● 作り方

① 梅干しは手で細かくちぎっておく。

② 短冊切りにしたベーコンをフライパンで炒め、バター、しょうゆ、塩、こしょうで味をととのえる。

③ スパゲッティは大さじ3の塩を入れた熱湯でゆで、ざるにあけ、②のフライパンに入れて炒める。

④ 器に盛り、①とねぎをちらす。

● 作品名：干物でピザ！！

● 三重県立明野高校3年 野田 有香

● 材料（2人分）

あじの干物 2枚

たまねぎ 20g

にんじん 20g

とろけるチーズ 2枚

ピザ用ソース 大さじ2

レモン汁 大さじ2

サラダ油 適量

水菜 少量

塩、こしょう 少々

● 作り方

- ① あじの干物の頭をとり、レモン汁をかける。
- ② ①を蒸し器で5～7分蒸す。
- ③ 玉ねぎをうすく切る。
- ④ にんじんは花型で形をとり、塩ゆでする。
- ⑤ ①の蒸し上がりを骨抜きで骨を抜く。
- ⑥ ⑤にこしょうをふり、ピザ用ソースを塗り、玉ねぎ、にんじんとのせ、5mm長さに切ったチーズを交差させておく。
- ⑦ 油をひいたアルミはくのにのせ、オーブントースターで6分焼く。
- ⑧ 出来上がりに水菜をのせる。

● ポイント

骨をとってあるので気にしないで食べられます。



● 作品名：白身魚のメキシコ風フィッシュバーガー

● 三重県立明野高校3年 佐久目 佳苗

● 材料（2人分）

白身魚 1切れ

<A>

パン粉 25g

牛乳 13cc

セロリ 1/4本

ごぼう 1/8本

豚ひき肉 37g

卵 1/4個

塩、こしょう 各少々

サラダ油 適宜

丸形パン、マスタード 各適宜

サラダ菜、キャベツのせん切り 各適宜

<メキシコソース>

トマト（大） 1/2個

アボガド 1/2個

玉ねぎのみじん切り 1/4個

レモン汁 大さじ1/2

にんにくのみじん切り 1/2片分

塩、こしょう 各少々

ホットペッパーソース、香菜 各少々

オリーブ油 大さじ1



● 作り方

- ① 白身魚は皮と小骨を除き、荒く刻んでから細かくたたく。<A>は合わせてしっとりさせておく。
- ② セロリは筋を取って粗みじん切りにする。ごぼうは皮をこそげて小さなさがきにし、水にさらして水気をよくきる。
- ③ ボウルに①、豚肉、卵、塩、こしょうを入れ、粘りがでるまで混ぜ、②も加えて混ぜる。

- ④ ③を平らな丸形に整え、フライパンにサラダ油を熱し、両面を色よく焼いて中まで火を通す。
- ⑤ パンを横半分に切ってカリッと焼く。
- ⑥ <メキシコソース>トマトは種を取り、6～7mm角に切る。アボガドは種を取り、皮をむいて1cm角に切る。
- ⑦ ⑥と<メキシコソース>の残りの材料をすべてボウルに合わせてよく混ぜる。
- ⑧ ⑤にサラダ菜、キャベツのせん切り、④、⑦をはさみ出来上がり。

● ポイント

メキシコ風にすることでピリッとさせたところ。

● 作品名：フルーティリゾット

● 三重県立明野高校2年 山本 文人

● 材料（2人分）

玉ねぎ 10g

パプリカ赤、黄 5gずつ

レモン皮 1g

牛乳 100cc

水 100cc

ごはん 200g

塩、こしょう 4g

さんま 1尾

牛乳 300cc

塩、こしょう 適宜

片栗粉 15g

食パン耳 12g

油 適宜

オレンジ 1個

水 100cc

砂糖 20g

オレンジの中身

水 15cc

砂糖 5g



● 作り方

- ① さんまを3枚おろしにして、よく洗い牛乳につける。（20～30分）
- ② 玉ねぎ、パプリカ赤、黄を3mm角の大きさに切り、油を多めにひいたフライパンでよく炒める。
- ③ パンの耳を5mm角に切り、オーブントースターでカリッと焼く。
- ④ ①を牛乳から出し、水で洗う。4等分に切り、両面に塩、こしょう、片栗粉をしっかりとする。
- ⑤ 油を多めにひいたフライパンで④をきつね色になるまで焼く。
- ⑥ オレンジを上から2cmのところと、下から1cmくらいのところを切る。

中身を包丁とスプーンできれいにくり抜き、中身を1cm角に切る。

- ⑦ 鍋で水と砂糖を熱して、カラメルを作る。煮立ったらオレンジの皮の器の部分と切り落とした上の部分を入れ、よくからめる。
- ⑧ 鍋にご飯と、牛乳、水を入れ、煮る。少し煮たってきたら、塩、こしょうをする。リゾットみたいな感じになったら、火を止め、炒めた玉ねぎ、パプリカを入れ混ぜる。
- ⑨ ⑦のオレンジの皮の器を皿に盛り、⑧をいれ、まわりに⑤、③のさんまとパンを交互においていく。
- ⑩ レモンの皮を千切りにして、リゾットの上にかざる。
- ⑪ 鍋に水、砂糖、⑥のオレンジの中身を入れ、煮立たせたら火を止め、さんまにこのソースをかける。
- ⑫ オレンジのふたを飾り完成。

● ポイント

さんま、パン、玉ねぎ、パプリカなどをよく炒め、カリッとさせる。

● 作品名：香り巻き寿司

● 三重県立明野高校2年 田中 陽子

● 材料（2人分）

米 2合

レモン汁 大さじ2

レモン皮（みじん切り） 少々

砂糖 小さじ2

塩 少々

水 240cc

鶏もも肉 100g

しょうゆ 大さじ1

酒 大さじ1

はちみつ 小さじ1

パプリカ 50g

みつ葉 20g

のり 2枚



● 作り方

① 米をとぎ、レモン汁、皮、さとう、塩、水を入れて炊き、冷ましておく。

② 鶏肉を細長く切り、しょうゆ、酒、はちみつで2分煮（中火）、ひっくり返して1分煮（中火）、火を止めて、そのまま冷ましておく。

③ パプリカは5～10mm程にたてに切っておく。

④ みつ葉は、葉と茎に分けておく。

⑤ すまきにのりを置き、ご飯をのせ、肉、パプリカ、みつ葉の茎を中央にのせ、みつ葉の葉を広げて6枚ほどのせて巻いていく。

● ポイント

ご飯にレモン汁を入れて炊くと、ベチャベチャしない。

● 作品名：肉だんごのつぶつぶみかん煮

● 三重県立明野高校2年 幸治 有沙

● 材料（2人分）

<A>

とり肉 200g

パン粉 1/4カップ

卵 1/2個

たまねぎ 1/4個

白ごま 大さじ2

片栗粉 小さじ2

しょうが 少々

オレンジジュース 100cc

酒 大さじ1

しょうゆ 大さじ1

みかん 1個



● 作り方

① たまねぎをみじん切りにし、<A>の材料をねばりがでるまでよく混ぜ合わせ、8個に分け、平らに型をととのえる。

② しょうがは皮をむいてみじん切りにし、みかんは皮をむいてうす皮から出し、手でほぐしの材料をまぜる。

③ ①を油をひいたフライパンでうっすら焼き色がつくまで焼いたら弱火にし、中まで火が通ったら②を加え、煮立ってきたら2分煮つめる。

● ポイント

みかんのぷちぷち感と、ごまのぷちぷち感が楽しめます。

● 作品名：生春巻き

● 三重県立明野高校 3年 佐々木 朝美

● 材料（2人分）

生春巻きの皮 2枚

きゅうり 1／3本

にんじん 40g

豚肉（しゃぶしゃぶ用） 60g

にんにく 2かけら

レモン汁 少々

しょうゆ 大さじ2

オリーブオイル 大さじ1

塩 少々

みかん 3ふさ



● 作り方

① にんじんをせん切りにし、軽くゆでる。

② きゅうりは輪切りにし、塩でもんでおく。

③ トマトを包みやすい大きさに薄切りに切ります。

④ にんじんと豚肉を、しょうゆ大さじ1、にんにくをすりつぶしたものの半分、レモン汁を少々入れたものにつけておく。

⑤ 豚肉は食べやすい大きさに切ってゆでる。

⑥ 生春巻きの皮を1枚ずつぬるま湯につけて3秒、すぐにとりあげてぬれふきんなどの上のにせます。

⑦ トマト、豚肉、にんじん、きゅうりの順にのせていき、つつみます。

⑧ みかんのかわをむき、つぶの状態にし、しょうゆ大さじ1、オリーブオイル大さじ1、レモン汁少々のにんにくのすりつぶしたものをあわせてタレを作ります。

● ポイント

中華風にしたいときはタレにチリソースを入れるとよい。

● 作品名：豚肉の梅味噌焼き

● 三重県立明野高校3年 小久保 綾

● 材料（2人分）

白味噌 大さじ4

梅肉 大さじ2

みりん 大さじ1と1/3

紀州岩清水豚 12枚

● 作り方

① 白味噌、みりん、梅肉をたたいたものをまぜて、豚肉に塗りつける。

しばらく置く。

② ①をフライパンで焼く。

③ しその葉をきざんだものをのせていただく。

● ポイント

梅肉の味がきつい時はみりんを少し多めにする。



● 作品名：とり肉の竜田揚げレモンソース

● 三重県立明野高校2年 田中 淳子

● 材料（2人分）

とり骨なしモモ肉 250g

しょうゆ、酒 大さじ2/3

しょうが汁 小さじ1

レモン汁 1/4個分

砂糖 大さじ2/3

ケチャップ 大さじ1/2

塩 小さじ1/4

片栗粉 小さじ1/2

レモン 半分

片栗粉 適量

スープ 1/4カップ



● 作り方

① とり肉を一口大に切る。しょうゆ、酒、しょうが汁で下味を付ける。肉の水気を切って片栗粉をまぶし、175度の油でカラッと揚げる。

② スープ1/4カップ、レモン汁1/4個分、砂糖大さじ2/3、ケチャップ大さじ1/2、塩小さじ1/4を合わせて煮立て、片栗粉小さじ1/4の水溶きでとろみをつける。

③ ②のレモンソースを揚げたての肉にかける。レモンの半月切りをあしらって仕上げる。

● ポイント

レモンをたくさん使ってさっぱりさせた。

● 作品名：秋刀魚のみそグラタン風

● 三重県立明野高校2年 山西 舞

● 材料（2人分）

秋刀魚 2尾

味噌 50g

みりん 大さじ1と1/3

砂糖 大さじ1

豆腐 2/3丁

山芋 180g

しめじ 40g

舞茸 40g

ねぎ 10g

そうめん 1束

とろけるスライスチーズ 4枚



● 作り方

① 秋刀魚はあらかじめ開いておき、そうめんはゆでて、きつね色になるまで油で揚げておく。

② しめじ、舞茸は細かくさき、サラダ油でいためる。秋刀魚はぶつ切りにして油でいためる。

③ グラタン皿に揚げたそうめんの半分を入れ、きのこ、秋刀魚の順に入れる。

④ 山芋をすりおろし、味噌、砂糖、水を切った豆腐を入れよく混ぜる。混ぜたらねぎをいれかるく混ぜる。

⑤ ③に④をかけ、上にチーズをのせ、残りのそうめんをのせる。

⑥ 180℃のオーブンで15分焼く。

● ポイント

魚は皮から焼く。好みでチーズをかけなくてもよい。

● 作品名：トマトとアスパラのコロケチーズバゲット

● 三重県立明野高校2年 田村 洋奈

● 材料（2人分）

じゃがいも 2個

トマト 2個

アスパラ 2本

バゲット 1／3本

ピザ用チーズ 適量

溶き卵 1個分

こしょう、小麦粉、パン粉、揚げ油

塩、バター

● 作り方

① じゃがいもは洗い、皮をむいて4つ切りにして、たっぷりの水で10分くらいやわらかくする。

② アスパラは5分くらいお湯にかけて、あがったらななめに細かく切る。

③ トマトは洗って細かく切る。

④ ゆであがったじゃがいもは塩、こしょうで味付けして、トマトとアスパラをまぜる。形は俵型。

⑤ 小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ、約170度の油で揚げます。

⑥ あがったら、バゲット1／3本を縦半分に切り、バター適量を全体にぬり、トマトとアスパラのコロケを2～3個半分に切ったのせる。ピザ用のチーズ適量を上からのせ、オーブントースターに入れてチーズが溶けるまで焼いたら完成。

● ポイント

できるだけトマトを細かく多く。チーズはとろけるチーズでもよい。

● 作品名：さんまのポテトフライ

● 三重県立明野高校 2年 西村 朋子

● 材料（2人分）

さんま（切り身） 60 g

じゃがいも 70 g

玉ねぎ 60 g

バター 6 g

小麦粉 5 g

パン粉 25 g

大葉 2枚

キャベツ 60 g

塩、こしょう 適量

ケチャップ 12 g

マヨネーズ 8 g

牛乳 20 g



● 作り方

① じゃがいもの皮をむいて小さく切り、柔らかくゆでて水気をよく切り、熱いうちにつぶしてバターを混ぜ、温めた牛乳と塩を加え、木じゃくしで混ぜながら弱火で手早く練り、玉ねぎをすりおろしたものと同時に混ぜる。

② さんまの背びれを取って、塩、こしょうで下味を付ける。

③ さんまに小麦粉をまぶし、身側に①のポテトを塗りつけて、さらにポテト部分に大葉をはりつける。そして、小麦粉、溶き卵、パン粉の順にまぶして、170～180℃の油できつね色になるまで揚げる。

④ キャベツを千切りにして、ケチャップとマヨネーズでソースを作る。

⑤ 皿にさんまのフライとキャベツ、ソースをかけて出来上がり。

● ポイント

油の温度を上げすぎずに揚げると、大葉の色が鮮やかに仕上がります。