

● 作品名：さんまのカラッと丼

● 一志郡白山町 森田 令子

● 材料（4人分）

さんま 4尾

米 3カップ

飛竜頭(具のたくさん入ったもの) 5
個

小麦粉 適宜

揚げ油 適宜

<A>

しょうゆ 大さじ3

みりん 大さじ1

レモン汁 大さじ1

出し汁 3カップ

しょうゆ淡口 大さじ2

〃 濃口 大さじ2

酒 大さじ2

みりん 大さじ2

● 作り方

- ① さんまは3枚におろし、中骨を丁寧に取り除いて2つに切って、<A>のつけ汁につけておく。
- ② 米は炊く30分前によく洗ってざるに上げる。
- ③ 炊飯器に洗い米と分量の出し汁、の調味料、飛竜頭を入れて炊く。
- ④ ①のさんまの水気をかるく押さえ、小麦粉を薄くつけ、170℃位の油でカラッと揚げる。食べやすい大きさに切る。
- ⑤ ごはんが炊きあがったらよく混ぜ合わせ、丼に盛り付け、さんまの揚げたものを上に並べる。
- ⑥ 食べる時は、ごはんとさんまを混ぜながら召し上がってください。

● ポイント

飛竜頭は色々な具が入っているので、簡単に炊込みご飯ができます。さんまはご飯に混ぜ込まないのは、食感を楽しんで欲しいから。



● 作品名：ロールさんまの南蛮漬け

● 一志郡白山町 森田 令子

● 材料（4人分）

さんま 6尾
大葉 10枚
梅干し 2個
玉ねぎ 1／2個
人参 1／2本
スプラウト 1パック
レモン 1／2個
揚げ油、片栗粉 各適量



<つけ汁>

出し汁 1／2カップ
しょうゆ 大さじ4
酢 大さじ3
砂糖 大さじ3
レモン汁 大さじ1

● 作り方

- ① さんまは3枚におろし、中骨を取り除いて、6切れにはうすく塩、こしょうをしておく。
- ② 大葉6枚分は半分に切り、梅干しは種を抜いて刻み、みりん大さじ1／2を入れて練り梅にする。
- ③ ①のさんまには大葉を（半切り2枚）入れてロール巻きにし、楊枝でとめる。後の6切れには②の練り梅を塗り、ロール巻きにして楊枝でとめる。
- ④ 人参と残り4枚分の大葉はそれぞれせん切りに、玉ねぎはうす切りに、そしてスプラウトを根元を切って洗っておく。
- ⑤ ロール巻きにしたさんまにうすく片栗粉をまぶし、170℃に熱した油でカラッと揚げる。
- ⑥ <つけ汁>は煮立て、ロールさんまの揚げたての上に玉ねぎと人参をのせて熱いうちにまわしかける。
- ⑦ 器に盛りつけたら、大葉のせん切りをちらし、スプラウトを添える。

● ポイント

脂の少しぬけたさんまは寿司や丸干しに向きますが、他の料理には油で揚げることにより旨味が増します。大葉と梅干しで魚のにおいも気にならな

くなり、美味しく召し上がっていただけます。

● 作品名：甘塩シャケ古代米入りライスコロッケ

● 久居市 宮口 サト子

● 材料（5～6人分）

米 3合

古代米 大きじ2

玉ねぎ 200g

豚ミンチ 150g

塩、こしょう 少々

しょうが 1かけ

小麦粉、溶き卵、パン粉 各適宜

油

トマトケチャップ、中濃ソースを混ぜる。

● 作り方

① 古代米は1晩水につけておく。

② 米3合に古代米を混ぜて、普通の水加減にて炊く。

③ 玉ねぎ、ミンチは油で炒める。

④ ②と③をよく混ぜ合わせる。

⑤ 甘塩シャケはレンジで加熱して、骨と皮を除きほぐす。しょうがのしぼり汁をかける。

⑥ ④を適量ラップに⑤をのせて広げてつつむ。形を整えて衣をつけて、180℃の油で揚げる。

● 作品名：さばのカレー煮

● 久居市 渡辺 美佐代

● 材料（4人分）

生さば 1尾（又は生さんま4尾）

小麦粉 大さじ3

カレー粉 大さじ1

水 1／2カップ

酒 1／2カップ

砂糖 大さじ3

しょうゆ 1／3カップ

みりん 大さじ1

● 作り方

- ① さばは3枚におろし8切れ、薄い塩水で洗い、水気をふいて片面（さんまは両面）に飾り包丁を入れます。
- ② 小麦粉とカレー粉をよく混ぜ合わせて、①のさばの切り身にまぶし余分な粉をはたき落とす。
- ③ 鍋に酒、水、砂糖、みりん、しょうゆを入れて、火にかけて煮立て、さばの表を上にして並べます。
- ④ ③の鍋が再び煮立てば、煮汁をすくって魚全体に回しかけ、落とし蓋をして中火で煮汁が1／3の量になるまで煮つめます。

● 作品名：紀和牛のしぐれ煮茶漬け

● 三重県立相可高校3年 三浦 梓

● 材料（4人分）

牛肉小間切れ肉 160g

三つ葉 6本

長芋 120g

ごはん 720g

<A>

だし汁 170cc

薄口醤油 10cc

塩 3g

酒 100cc

水 200cc

濃口醤油 90cc

たまり醤油 30cc

味醂 30cc

砂糖 81g

生姜 20g

● 作り方

- ① 牛肉を2cm幅に切り、生姜を千切りし、の調味料で煮る。
- ② <A>のだしを合わせる。
- ③ 三つ葉を2cm長さにし、長芋をすりおろす。
- ④ ごはんを器に盛り、とろろをかけ、しぐれ煮、三つ葉をのせ、②のだしをかけて出来上がりです。



● 作品名：さっぱりサンド

● 三重県立相可高校3年 小坂 恵巳

● 材料（4人分）

東紀州地鶏 120g

トマト 1/2個

茄子 1/2個

大根 10cm

青葱 2本

サラダ水菜 適量

キャベツ 適量

人参 適量

強力粉 175g

薄力粉 25g

湯（又は水） 110g

イースト 5g

塩 5g

油 2cc

炒め油 適量

● 作り方

- ① 強力粉、薄力粉は合わせ、ふるい、イースト、塩を混ぜ、真ん中をくぼませて湯を入れて混ぜる。油を入れて2倍の大きさに発酵するまで休ませる。発酵すれば、丸く成形し180℃のオーブンで7～8分焼く。
- ② 湯むきしたトマト、鶏肉、茄子は角切りにし、鶏肉と茄子は油で炒める。青葱は小口切りする。
- ③ 大根は卸し、固めに水分をきる。それに②の鶏肉、茄子、トマト、青葱とポン酢を混ぜ合わせる。
- ④ 皿にキャベツ、人参の千切りを敷き、①のパンで水菜と②の具をサンドし盛れば出来上がり。



● 作品名：鯛のオーダブルみかんのソースを添えて

● 三重県立相可高校1年 奥村 俊彦

● 材料（4人分）

鯛 180g

ジャガイモ 60g

人参 少量

ブロッコリーの芽 少量

<ソース>

みかん（小） 2個

バター 4g

白ワイン 小さじ4

塩 少々

胡椒 少々

揚げ油 適量

● 作り方

- ① 鯛を卸し、切り身にし、塩をふる。
- ② ジャガイモを半分に切り、①と一緒に蒸す。
- ③ 人参を千切りにし、湯がく。
- ④ みかんと白ワインのアルコールを飛ばす。
- ⑤ バターを溶かし、④と混ぜ、ソースを作る。
- ⑥ ジャガイモに火が通ったら、裏ごし、塩、胡椒で味付けをし、油で揚げる。
- ⑦ ブロッコリーの芽の下処理をする。
- ⑧ 器に盛りつけ、出来上がりです。



● 作品名：高菜と秋刀魚の焼きおにぎり

● 三重県立相可高校1年 吉田 悠乃

● 材料（2人分）

米 180g

高菜 15g

秋刀魚 80g

胡桃 5g

バター 1g

醤油 大さじ1

● 作り方

① 米を洗い炊く。

② 胡桃を粗みじん切りし、軽く炒め、高菜も粗みじん切りしておく。

③ 秋刀魚は網で焼き、ほぐしてから①の米の中に②と共に混ぜ込む。

④ 醤油とバターをフライパンで炒め、混ぜり合ったら③にいれ、混ぜ込む。

⑤ ④を2等分し、おにぎりの形にする。それを熱した網でほんのり焦げ目がつくくらいに焼く。

⑥ 盛り付けたら完成。



● 作品名：東紀州地鶏と高菜の鳴門巻き

● 三重県立相可高校1年 船谷 光成

● 材料（1人分）

東紀州地鶏もも肉 150g

高菜 25g

紀州梅（梅肉） 1g

人参 10g

<A>

だし汁 400cc

酒 200cc

砂糖 大さじ1

濃口醤油 25cc

溜り醤油 5cc



● 作り方

- ① 東紀州地鶏にラップをして、肉たたきでうすくたたく。
- ② たいた肉と高菜を鳴門状になるように巻き、たこ糸でしばる。
- ③ ②と人参の千切りを<A>の煮汁で5分ほど煮る。煮上がったら、鳴門巻きを網で軽く焼く。
- ④ 鳴門巻きを切り、人参と一緒に盛り付け、梅肉と煮汁をかけて出来上がり。

● 作品名：レモン風味の肉団子

～おろし大根・みかんのソースがけ～

● 三重県立相可高校1年 池内 亜衣

● 材料（2人分）

豚ミンチ 60g

梅干し 8g

レモン 小さじ2

みかん 40g

大葉 1/2枚

人参 10g

大根 40g

南瓜 10g

チーズ 8g

玉葱 20g

かいわれ大根 3g

塩、胡椒 適量

小麦粉 適量

油 適量

● 作り方

- ① 玉葱を細いみじん切りにする。人参、南瓜、チーズを1cm角に切る。大根は10gだけを1cm角に切り、他の30gはおろしにしておく。
- ② ①で切った人参、南瓜、大根をゆでる。玉葱は豚ミンチと混ぜ、よくねっておく。よくねれたら、ここにレモン汁をしぼり、さらにねる。
- ③ 大葉は1cm幅の大きさに切り、梅干しは種を取り、細くしておく。かいわれ大根は、1.5cm幅に切り、①の大根おろしに混ぜる。そして、みかんの果肉と果汁をまぜる。
- ④ ②の豚ミンチに塩、胡椒をふる。この豚ミンチに人参、大根、南瓜、大葉、チーズ、梅干しをのせ、まるめる。
- ⑤ ④に小麦粉をつけ、油で揚げる。揚がったらお皿に盛りつけ、③の大根おろしソースをかけてできあがり。



● 作品名：鮪とシャリシャリ山芋の海苔巻き天ぷら

～梅風味～

● 三重県立相可高校1年 中條 愛弓

● 材料（2人分）

南高梅 適量

大葉 2枚

焼き海苔 1／2枚

山芋 1／3本

鮪（切り身） 適量

天ぷら粉 適量

<A>

濃口醤油 適量

酒 少々

味醂 少々

油 適量

● 作り方

① 鮪を<A>につけておく。

② 大葉は半分に切り、山芋は短冊切りにする。梅は種をとりみじん切りにしておく。

③ 海苔を4等分し、②で切った大葉、山芋、鮪、梅の順番でのせ巻いていく。

④ 天ぷら粉をつけ、揚げたら出来上がり。

