

平成 29 年 1 月 吉日

## 第 6 回もつと噛んで歯ッピーレシピコンテスト

応募者 各位

一般社団法人 愛知県歯科医師会

### 第 6 回もつと噛んで歯ッピーレシピコンテスト審査結果について

平素は本会事業にご理解、ご協力賜り厚く御礼申し上げます。

また、本会企画のレシピコンテストに多くのご応募をいただきましたこと、本紙面をお借りして心より感謝申し上げます。

さて、今般、皆様よりご応募いただきました標記コンテストにつきまして、学識経験者及び愛知県栄養士会のご協力のもと、下記の通り決定いたしました。

つきましては、入賞者の方々のレシピ紹介を別紙の通り掲載いたしますので、ご覧いただけると幸いです。

尚、選外の方への結果の通知は本紙面をもって代えさせていただきますので、ご容赦のほどよろしくお願いいたします。

### 記

#### 1. キッズレシピ部門

- |    |         |                   |
|----|---------|-------------------|
| 金賞 | 高 木 利 紗 | 「腸が元気なトルティーヤ」     |
| 銀賞 | 青 木 優 朗 | 「ヘルシーでシャキシャキガレット」 |
|    | 安 達 陽 太 | 「カリカリあんかけ揚げもち」    |

#### 2. 地産地消“地元を食べよう”部門

- |    |         |                     |
|----|---------|---------------------|
| 金賞 | 安 藤 海 結 | 「大葉のナンと根菜ナッツキーマカレー」 |
| 銀賞 | 加藤木 茜 音 | 「ごぼうつくね」            |
|    | 永 谷 ひろ美 | 「タコとゴボウのカミカミアヒージョ」  |

#### 3. 高齢者向け部門

- |    |         |                       |
|----|---------|-----------------------|
| 金賞 | 鈴 木 ひかり | 「コリコリつくね入りにゆうめん」      |
| 銀賞 | 藤 城 志 保 | 「ムニッ！サクッ！パリッ！和風シュウマイ」 |
|    | 伊 藤 彩 希 | 「シャキシャキ野菜のみそチーズ焼き」    |

#### 4. 愛知県栄養士会 会長賞

豊川市立南部中学校

応募数:927 作品 [キッズレシピ 582 作品, 地産池消 226 作品, 高齢者 119 作品]

# 歯ッピーレシピ受賞作品紹介

キッズレシピ部門 金賞



## 「腸が元気なトルティーヤ」

刈谷市立かりがね小学校 6年 高木 利紗

### <材料 2人分>

豚バラ肉 80g/しょうゆ・酒・みりん各大さじ 1/砂糖小さじ 1/にんじん・ごぼう各 1/2 本/しょうゆ・酒・みりん各大さじ 1/砂糖小さじ 1/ごま適量/きゅうり 1/2 本/レタス 6 枚/トマト 1/2 個/小麦粉 1 カップ/片栗粉大さじ 2/砂糖 2 つまみ/水 180 cc/牛乳 60 cc/マヨネーズ大さじ 1/油適量

### <作り方>

- ①豚肉は焼いて、しょうゆ・酒・みりん・砂糖でからめる
- ②にんじん・ごぼうは千切りにし、ごぼうは水にさらす
- ③②を油で炒め、しょうゆ・酒・みりん・砂糖で炒め煮し、仕上げにごまをふる
- ④きゅうりは千切りにし、レタスは適当な大きさにちぎり、トマトは薄切りにする
- ⑤小麦粉・片栗粉・砂糖・水・牛乳・マヨネーズをボウルに入れ、かき混ぜる
- ⑥⑤をフライパンで 1 枚ずつ薄焼きにする
- ⑦⑥の生地に盛り付けをし、マヨネーズをかけて巻いて皿に盛る

### <審査コメント>

スナック感が子どもに大好評。大きな口を開けてよくかむのはとても大切ですね。数種類の違う食感の野菜を合わせて食べる楽しみもあります。



## 「ヘルシーでシャキシャキガレット」

刈谷市立かりがね小学校 5年 青木 優朗

### <材料 2人分>

そば粉 100g／塩少々／卵 1 個／牛乳 1 カップ／バター 10g／長芋 20g／ごぼう 20g／ベーコン 2 枚／塩・こしょう少々／卵 2 個／こしょう少々

### <作り方>

- ①そば粉・塩・卵をボウルに入れて、泡立て器でゆっくりと混ぜ合わせる
- ②①に牛乳を少しずつ加え、混ぜ、最後に溶かしバターを混ぜ合わせる
- ③長芋を大きめに角切りにし、ごぼうは、3センチの千切りにし、軽くゆで、フライパンで長芋・ごぼう・ベーコンをともに炒め、軽く塩こしょうで下味をつける。
- ④別のフライパンを熱してバターを溶かし、①の生地をお玉一杯くらい流し入れ、フライパンで丸く広げる
- ⑤表面がかわいたら卵 1 個を割り入れ、白身が少し固まったら、生地の上に長芋・ごぼう・ベーコンをのせる⑥フライ返しで軽く筋をつけて周囲を折りたたみ、こしょうをふる
- ⑥フライ返しで軽く筋をつけて周囲を折りたたみ、こしょうをふる

### <審査コメント>

朝食にもおやつにも手軽な料理です。そば粉の生地はもちもちで歯ごたえありそうですね。



## 「カリカリあんかけ揚げもち」

蒲郡市立塩津中学校 2年 安達 陽太

### <材料 2人分>

丸もち 4個／豚バラ肉 80g／エビ(大) 10尾／小松菜 60g／れんこん 50g／にんにく・しょうゆが各少々／塩 小さじ 1/4／めんつゆ 大さじ 1・水 200cc／コーン(粒) 50g／片栗粉 大さじ 1弱・水 大さじ 2／こしょう／油適量

### <作り方>

- ①丸もちは4等分(角もちは6等分)し、豚バラ肉は1センチ幅に切る
- ②エビは下処理をし、小松菜は3センチ幅、れんこんは半分にして5ミリ幅に切る
- ③もちが膨らむまで、れんこんは色が変わるまで油で揚げる
- ④フライパンに油と刻んだにんにく・しょうがを入れ、肉の色が変わるまで炒め、次いでエビも炒め、薄く塩をする
- ⑤④にめんつゆと水を入れ、2～3分煮込み、小松菜・コーンを入れてさっと煮たら火を止める
- ⑥⑤に水溶き片栗粉を入れてすぐ火をつけて強火で少し煮る
- ⑦器に揚げもちを入れ、⑥をかけて、こしょうをふる

### <審査コメント>

色合いもきれいで、あんかけにすることで味の浸みにくい食材もおいしく食べられる料理です。



## 「大葉のナンと根菜ナッツキーマカレー」

豊川市立南部中学校 2年 安藤 海結

### <材料 2人分>

大葉 10枚／小麦粉 100g・豆乳 70cc・塩少々・ベーキングパウダー3g・オリーブオイル大さじ1/2／ごぼう 1/2本／れんこん 50g／にんじん小 1/2本／玉ねぎ中 1/2個／トマト 2個／カシューナッツ・アーモンド適量／カレールー2片／油適量

### <作り方>

- ①大葉をみじん切りにする
- ②小麦粉・豆乳・塩・ベーキングパウダー・大葉・オリーブオイルをボウルに入れて混ぜ、手でこねる
- ③②をナンの形にし、フライパンで両面をよく焼く
- ④ごぼう・れんこんは角切りし、水にさらした後、下茹でする
- ⑤にんじん・玉ねぎはみじん切りにする
- ⑥トマトは粗みじん切りに、カシューナッツ・アーモンドは粗く砕く
- ⑦フライパンに油をひき、④、⑤に順に炒め、火が通ったら⑥を加え、カレー粉で味を調える
- ⑧ナンと⑦を皿に盛る

### <審査コメント>

大葉入りの手作りナンとナッツがアクセントのおいしいカレー料理ですね。



## 「ごぼうつくね」

豊川市立南部中学校 1年 加藤木 茜音

### <材料 2人分>

ごぼう 50g／オクラ 1/2本／豚ひき肉 250g／(下味用)しょうが少々・卵 1/2個・片栗粉小さじ1・酒小さじ1・しょうゆ小さじ1/2／みりん大さじ1／しょうゆ大さじ1／酒小さじ1／油適量

### <作り方>

- ①ごぼうは細かく切り、水にさらし、オクラはさっと茹でて小口切りにする
- ②豚ひき肉に下味のしょうが・卵・片栗粉・酒・しょうゆを加えて混ぜる
- ③ごぼうの水気をきり、②とよく混ぜ、丸い形を作る
- ④フライパンに油をひき、③を並べ、両面しっかりと焼く
- ⑤④にみりん・しょうゆ・酒を加えてつくねにからませる
- ⑥皿に盛り付け、上にオクラをのせる

### <審査コメント>

ごぼうの食感が残る歯ごたえのあるつくねにオクラをのせたことで見た目、食欲をそそる料理になっていますね。



### 「タコとゴボウのカミカミアヒージョ」

豊田市 永谷 ひろ美

#### <材料 2人分>

にんにく 1片・赤とうがらし 1/4本(好みで)／ゆでタコ 60g／ごぼう 30g／しめじ 30g／オリーブオイル 50cc・粗塩 1g／ローズマリー 1本／しらす 20g／無塩バター 5g／ゆでとうもろこし 20g／バジル 5枚程度

#### <作り方>

- ①にんにくはつぶしてみじん切りにし、赤とうがらしは種を取り除き、輪切りにする
- ②タコはぶつ切り、ごぼうは3～4ミリの厚さで斜めに切り、しめじは、石づきを取り、ほぐす
- ③小鍋にオリーブオイル・にんにく・赤とうがらし・粗塩を入れ、弱火にかけ、香りが立ってきたら、ローズマリー・ごぼう・しめじ・しらす・タコ・無塩バター・ゆでとうもろこしの順に入れ、ごぼうに火が通ってきたら、バジルを手でちぎって入れ、器に盛る

#### <審査コメント>

今流行のアヒージョで、地元の食材をふんだんに使い、家庭でも簡単に味わえる一品です。目で食べ、色あざやかで食欲をそそりますね。



## 「コロリつくね入りにゅうめん」

豊川市立南部中学校 2年 鈴木 ひかり

### <材料 2人分>

そうめん 1~2 把/オクラ 1本/鶏なんこつ 3個/ごぼう 5cm/れんこん 2cm/にんじん 3cm/干しいたけ 1枚/鶏ひき肉 100g/塩少々・だしの素 小さじ 1/2・しょうゆ 小さじ 1・みりん 小さじ 1/2・しょうが汁 小さじ 1/2・片栗粉 少々/だし汁 500cc/みそ 適量

### <作り方>

- ①そうめんをゆでて、水にさらし、オクラはさっと茹でて小口切りにしておく
- ②鶏なんこつ・ごぼう・れんこん・にんじんはみじん切りにする
- ③干しいたけは戻してみじん切りにする
- ④鶏ひき肉に②③を入れてよく練り合わせ、塩・だしの素・醤油・みりん・しょうが汁・片栗粉を加え練る
- ⑤鍋にだし汁を沸かし、みそを溶かし、少し濃いめのみそ汁を作る
- ⑥⑤を火にかけてそのまま、大きめのスプーンですくった④を入れ、火が通るまで煮る
- ⑥器にそうめんを入れ、⑥をかけ、オクラを上から散らす

### <審査コメント>

高齢者が好きな麺を栄養バランスと噛みごたえのある食材を使ったつくね料理で仕上げ、夏バテを防ぐにふさわしい一品です。

鶏なんこつが入っていますが、みそが鶏の臭みを消して旨味が増しますね。



### 「ムニツ！サクツ！パリツ！和風シュウマイ」

愛知県立豊橋南高等学校 3年 藤城 志保

#### <材料 2人分>

玉ねぎ 20g／れんこん 10g／小松菜 10g／干しいたけ大 1個／鶏ひき肉 120g／塩・こしょう少々・ごま油・しょうゆ・酒適量／シュウマイの皮 10枚／れんこん 5g／からし少々

#### <作り方>

- ①玉ねぎはみじん切り、れんこん・小松菜は粗みじん切り、干しいたけはもどして粗みじんにし、戻り汁をとっておく
- ②鶏ひき肉に塩・こしょう・ごま油・醤油・酒を加えて粘り気が出るまでよく混ぜ、①を加えて、さらに混ぜる
- ③シュウマイの皮にタネを詰め、蒸し器で10分蒸す
- ④薄切りれんこんを半分にし、油で揚げチップスにする
- ⑤皿にシュウマイを盛り付け、上にチップスをのせ、しょうゆに椎茸の戻し汁を混ぜてつけ汁にし、からしをそえる

#### <審査コメント>

干しいたけ・レンコンなど硬さ異なる食材を利用し、見た目、食感とも食欲をそそる一品です



### 「シャキシャキ野菜のみそチーズ焼き」

椋山女学園大学 3年 伊藤 彩希

#### <材料 2人分>

赤みそ 6g・みりん 2cc・水 8cc・はちみつ 2cc／シーチキン 3g／アスパラガス 2本／赤パプリカ 1/2個／エリンギ 1本／大葉 2枚／くるみ 2粒／パルメザンチーズ 2g

#### <作り方>

- ①赤みそ・みりん・水・はちみつ・シーチキンを順に混ぜ合わせ、みそだれを作る
- ②アスパラガス・赤パプリカ・エリンギを食べやすい大きさに切る
- ③大葉を千切りにする
- ④②の野菜を1人分ずつアルミカップを並べ、①のみそだれをかける
- ⑤くるみを粗めに砕く
- ⑥④に、くるみ・パルメザンチーズをかけ、オーブントースターで4分間（1300W）焼く
- ⑦⑥を皿に盛り付け、上に大葉を載せる

#### <審査コメント>

彩りが良い時短料理。チーズとみそを合わせ、高齢者向けのたれにしたところがいいですね。