

～舞米豚活用～第10回自慢のアイデア料理フェスタ

【テーマ：がっつり喰おうぜ！じゅうじゅう「焼き」対決】

# 最終審査作品レシピ



やまのべ・まるごと・フェスティバル実行委員会 舞米豚部

## 第10回自慢のアイデア料理フェスタ 最終審査作品一覧

No	料理名	団体名	アピールポイント
1	桃肉	山形学院高等学校 フードデザインクラブ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2種類のソース</li> <li>・秋の旬の桃をつかった所</li> </ul>
2	豚バラ肉のグリエ バルサミコソース	山形学院高等学校 フードデザインクラブ	<p>肉に火が通りやすくし、余分な肉の脂が落ちるように格子状に切り込みを入れました。</p> <p>パプリカを2色使うことで、見栄えもよくなりました。</p>
3	うめーソースと舞米豚	山辺町商工会女性部	<p>古い梅干しを利用して何かソースを作れないかな？と思って作ったソースです。梅干しのすっぱさが豚肉と合うので「うめ(梅)ーソース」と名付けました。</p>
4	舞米豚ヘルシー くるくる巻焼き！ ～ザワークラフト添え～	山辺町商工会女性部	<p>舞米豚のおいしさが厚揚げと高野豆腐にしみ渡り、大人も子供にも、お酒の肴にも合うヘルシーな一品です！</p>
5	満足！マンモス肉	山辺高校 食物部	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごぼうを骨に見立て、漫画のようなマンモス肉の形にしました。</li> <li>・肉にかぶりついて食べられるようにしたので、豪快に味わうことができます。</li> <li>・マンモス肉と玉ねぎソースが良く合います。</li> </ul>

第10回「～舞米豚活用～自慢のアイデア料理フェスタ」最終審査作品

No. 1

団体名	山形学院高等学校フードデザインクラブ	
調理時間	40分	
メニュー名	桃肉	
材料名	分量(4人分)	作り方
豚肉 (ロースうす切り)	約80g	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 桃の皮をむき、種をとって16等分にする。切った桃には少しレモン汁をもんでおく。 ※缶詰で代用する場合上記作業は不要</li> <li>2. 切った桃を豚肉で巻く。</li> <li>3. 油をひいたフライパンで、はじめ強火で表面がきつね色になるまで焼く。</li> <li>4. 弱火にしてふたをし、肉の中までしっかり焼く。</li> <li>5. ●のものすべてをまぜ、ハニーマスタードを作る。</li> <li>6. *のものすべてをまぜてバルサミコ酢ソースを作る。</li> <li>7. アスパラをゆでて切る。</li> <li>8. 皿にもって完成。</li> </ol>
桃(固めのもの)	1個	
塩・こしょう	少々	
はちみつ	小さじ1	
粒マスタード	● 大さじ2	
しょうゆ	大さじ2	
バルサミコ酢	大さじ2	
しょうゆ	* 大さじ1	
はちみつ	* 小さじ1/2	
レモン汁	少量	
アスパラ	1本	
プチトマト	4個	



第10回「～舞米豚活用～自慢のアイデア料理フェスタ」最終審査作品

No. 2

団体名	山形学院高等学校フードデザインクラブ	
調理時間	60分	
メニュー名	豚バラ肉のグリエ バルサミソース	
材料名	分量(4人分)	作り方
ブロッコリー	1/2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 豚バラ肉の表面に格子状に切り込みを入れS&amp;Pをつけ(肉は常温)、フライパンで脂身から焼き、焼き色をつけ、肉をフライパンから取り出し、その後グリルパンで焼く。</li> <li>2. ブロッコリーは芯がやわらかくなるまでゆでる。ヤングコーンは水をきる。パプリカは1/8個を3等分に切る。じゃがいもは皮をむき、約5mmにスライスする。</li> <li>3. フライパンに残った油でじゃがいも、パプリカ、ヤングコーン、ブロッコリーの順に焼く。別鍋にバルサミ酢を入れてソースにし、盛り付けをし完成。</li> </ol>
ヤングコーン(水煮)	1/2	
赤パプリカ	1/2	
黄パプリカ	1/2	
じゃがいも	1個	
豚バラブロック	120g以上	
S&P	10g+10g	
バルサミ酢	150cc	
ミニトマト	2ヶ	



第10回「～舞米豚活用～自慢のアイデア料理フェスタ」最終審査作品

No. 3

団体名	山辺町商工会女性部	
調理時間	30～40分	
メニュー名	うめーソースと舞米豚	
材料名	分量(4人分)	作り方
豚肩ロース (厚切り5mm)	600g	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 梅ソースを作ります。 梅干しの種をのぞいて、たたきます (ステンレスの包丁で)。煮切りみりん、砂糖、 しょうゆを混ぜて完成。</li> <li>2. ほぐした舞茸、れんこんを薄くスライスし、炒め、 切ったしいたけを入れ炒め、塩コショウで 薄味にします。</li> <li>3. 肉に軽くコショウし、フライパンで焼きます。</li> <li>4. 焼いた肉、れんこんきのこのソテーを添え、 梅ソースをかけ、青しその千切りをちらして 出来上がり。</li> </ol>
舞茸	1パック	
しいたけ	1パック	
れんこん	100g	
梅干し	4～5ヶ	
みりん	大2	
砂糖	大1	
しょうゆ	小2	
青しそ	少々	
塩	少々	
コショウ	少々	
油	少々	



第10回「～舞米豚活用～自慢のアイデア料理フェスタ」最終審査作品

No. 4

団体名	山辺町商工会女性部	
調理時間	15分	
メニュー名	舞米豚ヘルシーくるくる巻焼き！～ザワークラフト添え～	
材料名	分量(4人分)	作り方
舞米豚バラうす切り	400g	<ol style="list-style-type: none"> <li>高野豆腐を75℃のお湯でもどしておく。 厚揚げも油抜きする。</li> <li>どちらも4～3等分に切り、高野豆腐の中心に切り目を入れ、中にチーズを入れる。 塩・コショウをふり大葉で巻く。</li> <li>肉を両方にくるくると巻きつけ、最後に小麦粉で止めておく。</li> <li>フライパンに油を入れ、四方面を焼く。</li> <li>玉ねぎ、しょうがはすりおろし、トマトはザク切り。</li> <li>別フライパンに*を入れ、沸騰させ 玉ねぎトマトを加え味をととのえ、 焼いた厚揚げ、高野豆腐にからませる。</li> </ol>
厚揚げ	2枚	
高野豆腐	2	
大葉	8	
チーズ	1c角4	
米油		
しょう油	大さじ4	
さとう	大さじ1	
酒	大さじ1	
みりん	大さじ1	
しょうが	1カケ	
トマト	1ケ	
小麦粉	少々	
塩	少々	
コショウ	少々	
玉ねぎ	小1コ	



団体名	山辺高校 食物部	
調理時間	50分	
メニュー名	満足！マンモス肉バーグ	
材料名	分量(4人分)	作り方
豚挽き肉	800g	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ごぼうを適当な長さに切り、縦に1/2または、1/4に切る。 皮をそぎ、骨の形になるようにけずる。鍋に水、だし、しょうゆ、めんつゆ、みりん、酒、ごぼう入れ煮る。中まで火が通ったら取り出す。</li> <li>2. 玉ねぎをみじん切りにし、油で炒める。 炒めたら荒熱をとる。</li> <li>3. さといもの皮をむき、1cmくらいの角切りにする。 1の煮汁で煮る。</li> <li>4. ボウルに豚挽き肉、炒めた玉ねぎ、卵、パン粉、塩、こしょう、ナツメグを入れ、混ぜ合わせる。 よく混ぜ合わせたら、里芋の角切りを入れる。 そして生地を4等分にする。</li> <li>5. ごぼうに4をつける。</li> <li>6. 玉ねぎをおろし器でおろし、にんにく、しょうが、酒、醤油、みりん、砂糖を鍋に入れ、煮る。</li> <li>7. フライパンに油をいれ、全体に色がついたら、 中火または弱火にする。 少量の水を入れ、ふたをして蒸し焼きにする。 (中心まで火か通りにくい場合は、表面に焼き色を付け、オーブンで加熱し、中まで火を通す)</li> <li>8. 中まで火か通ったら、6の玉ねぎソースをかけ、味をつける。完成</li> </ol>
里芋	100g	
ごぼう	3本	
玉ねぎ	416g	
卵	91g	
パン粉	20g	
水	1600g	
かつお節	50g	
醤油	200g	
めんつゆ	57g	
みりん	120g	
酒	8g	
塩	少々	
こしょう	少々	
ナツメグ	少々	
サラダ油	45g	
(玉ねぎソース)		
玉ねぎ	1・1/2個	
にんにく	少々	
しょうが	少々	
酒	96g	
醤油	58g	
みりん	24g	
砂糖	28g	

