

子どもたちが サンタクロース 料理する サンタクロース オリジナルレシピ も～って

by 「恋人がサンタクロース」

去る平成24年11月11日に 公設地方卸売市場内調理室において

第1回大分子どもお魚アイデア料理コンテスト

が開催されました。

市場だより^{~naana} ver. 6~ コンテスト特別編として、初の **4ページ** です。

最後まで見てね～！



今回、初めての試みで、主催者はじめ、裏方一同も、いったいどうなることかドキドキで当日を迎えました。…が…料理を作り始めた子ども達の様子を見てあっという間に、みんなの不安は吹き飛びました。想像をはるかに超えたすばらしい出来ばえに、びっくりさせられました。

～結果は以下のとおりです。～ **すぐに役立つ料理ばかりですよ～☆☆☆**



最優秀賞

八幡小学校 5年
庄 優奈 さん



【いわしの塩糍漬まきまきフライ】



レシピの完成度の高さもさることながら、優奈さんの難なく料理を仕上げていく姿には、審査員が『**こんなに、楽しそうに料理をする子を見たことがない。すばらしい！！**』と、絶賛していました。



器は、なんと！
おばあちゃんの手作り



- ①塩糍(大さじ3)と砂糖(小さじ1)を合わせておく。
- ②イワシ(中)5尾を手で開き、パラパラと塩を振る。(ほんの少し)
- ③10分おく。余分な水気をふき取り、①に30分漬け込む。
- ④イワシに小麦粉をまぶし、
大葉、チーズ、カボス、ミニトマトの 順に並べて巻き込む。
大葉(3枚)ミニトマト(3個)は半分に切る。
カボス(うす切り・5枚)、プロセスチーズは細切り(5切れ)
- ⑤溶き卵、パン粉をつけ、俵型に整えて、180℃の油で揚げる。

私も家で作ってみました。(※カボスは好みで、外皮を取った果肉部分のみでも美味しいです。)噛んだ瞬間カボスがジュワーと広がり、他の具との味のハーモニーに香りはもちろん、彩りまでプラスしてくれます。作って良かったア～と思える一品です。一つ残念なことは、私が作ると、優奈さんのように、うまく巻けず爪楊枝がパッテンにささった見た目ですね。



優秀賞

南大分小学校 6年
江原 百香 さん



百香さんも
上手に魚を
扱っていて
驚きました。

【 いわしだんご 】



- ①イワシ4尾を手開きにし、中骨を取り包丁で細かくたたく。
- ②長ネギ(1本)、しいたけ(生・2枚)は粗くざみゴボウ1/3本は小さめのさがき生姜(1かけ)は、みじん切りにする。
- ③ポウルに①と～A～を入れて混ぜ、②を加えてさらに混ぜる。
- ④170℃の油に、③をスプーンですくって落とし3分ほど揚げる。

～A～
卵 1個
豆腐 1/2丁
味噌 大さじ1
酒 大さじ1
片栗粉 大さじ1～2

「食育のお手本レシピ」があったら、認定まちがいなし。体に良い食材をふんだんに使った、どの年齢層にも万能な「ヘルシーだんご」です。これは、私も一発OK!の出来でした。形にこだわらなければ、失敗の心配のないすばらしいレシピです。

※好みで、カボスやしょう油をかけてね。

この他、努力賞、奨励賞と皆さん、それぞれ受賞しましたが、そんなありきたりの賞で片付けるのは何かもったいない気がして…… 私が、勝手に「賞」を作ってみました。

気に入ってもらえるかな～

まずは、こちら



鰯(アジ)とは味なり賞

南大分小学校 6年
高橋 花 さん

【 アジの蒸し焼き 】



- ①アジの切り身に塩糶をぬり1時間ねかす。
- ②ニラ(1袋)、もやし(1袋) 5cm幅に切る。パプリカ(赤・黄 各1/2個)も同様に切る。
- ③アジの両面を、ごま油で こんがり焼き色がつくまで焼く。
- ④「シリコンシェフ」に②、③、しょう油(大さじ1弱)、みりん(大さじ1弱)を入れ、レンジで1分30秒加熱する。ふたをしたまま5分蒸し、カボスをかけて完成。
※調味料、蒸し時間は、アジの大きさに加減してください。



一見、どうってことない料理のように見えますが、味が抜群にいい。

簡単なのに **アジとは味なり**。を見事に表現した、審査でも『味』の評価が高かった一品です。
(※江戸時代の旗本「新井白石」の言葉)

小学生で、この味がだせるとは… 花さんって… ただ者じゃない!?



ナイスアイデア賞

植田小学校 5年
中原 英璃紗 さん

【 新せんお魚で ペペロン BUNGO ! 】



- ①パスタ(200g)をゆでる。
- ②フライパンにオリーブオイルとベーコン(2枚)、ニンニク(3かけ)を入れ、弱火にかけ、いい香りがしてきたら、赤トウガラシ(3本)を入れる。ベーコンとニンニクが、薄く色づいたら火をとめる。
- ③タイ(中1尾 ※3枚おろし)の切り身に片栗粉をまぶし皮がパリッとキツネ色になるまでソテーする。できたら、皿に取っておく。
- ④ ②にパスタの茹で汁を加え、パスタを入れる。トリガラスープ(粉末可、少々)、塩、こしょうで味を整える。
- ⑤器に、④、③、水菜(10本 ざく切り)をバランス良く飾り大人用には、赤トウガラシをのせる。
※好みでカボスをしぼる。

まず、**ナイス ネーミング** ですね。
私が、店のオーナーだったら、看板メニューに決定です。
また、魚介類のパスタといえば、「アサリ」「エビ」「イカ」「めんたい」しか思い浮かばなかった私には、まさに
“新鮮なメニュー”♪
「鯛のソテー」を豪華にのせたことで、この一品だけで満足できるのも(主婦としては)うれしいですね。



英璃紗さんの手際の良さもなかなかのものでした。

これは、**婚・勝!** メニューとしても、文句なしではないでしょうか。



イケメン 美男ですネ!! 大賞

植田小学校 6年
寺田 百斗 さん

※ちょっと前のテレビドラマのタイトルです。

【オリジナルカルパッチョ】



- ①ベビーリーフを敷いて、その上にタイ(うす切り)キャベツを飾りにのせる。
- ②玉ねぎとキュウリをみじん切りにして、ドレッシング(オリーブオイル、酢、塩、多めのコショウ)にあえる。
- ③ ②を①の上にかける。
- ④ すりゴマをのせる。



サッカー少年でありながら、本当にきれいな姿勢で鯛を薄く、そぎ切りにする姿に『ズキューン!!』と打たれました。よって、百斗さんのみ、賞の前に『大』が付きまして。「すりゴマ」で風味良く、ドレッシングは食感良く仕上げちょっと贅沢な気分が味わえる一品。「鯛の刺身」を買えば簡単にできてしまいます。今の時期、クリスマスパーティーにぴったり。





気っ風の良さに参りましたで賞

田尻小学校 5年
永野 綾 さん

【ぶり・テリ・ニラがため】



- ①ニラ(1/2束)は5~6cmに切っておく。
- ②フライパンを熱し、ごま油(大さじ1/2)をひく。
ニラをさっと炒め、塩をふる。
- ③フライパンを洗って熱し、ごま油(大さじ1/2)をひく。
- ④ブリ(2切れ)を入れフタをして、こんがり両面を焼く。
- ⑤一度火を止め、調味料
〔 しょう油(大さじ1)、みりん(大さじ1)
酒(大さじ1)、砂糖(小さじ1) 〕
を入れ、火をつけ、からめる。



まるで、プロレス技をほうふつさせるネーミング。
まさに、名前どおりの盛りつけ方……と、
「綾さん、実は、江戸っ子？」と聞きたくなるほど
気っ風の良さが前面に出ている、一次審査の時から
おさかな普及協議会のメンバーの心を妙にくすぐった一品です。



～以上、今回の受賞作品です。ここまでは、私の超個人的なコメントでした。～お粗末さまです。



実際の受賞式の審査委員長による講評は、すばらしかったです。
全文をここで紹介できないことが残念で、残念で…
なぜ、録音しなかったのか本当に、後悔しています。
各料理に、プロとして向き合ったからこそ出る言葉の数々に
聞き入ってしまいました。

この、すばらしい講評が聞けたということは、皆さんのレシピ・実技が
すばらしかったことに他なりません。 **〃パチパチ〃**



審査委員長の
シェフ柿崎氏

～ここで、審査委員長による

重要ポイント

を1点だけご紹介～

★どの料理にも、共通です。まず、魚に、**手で塩**をふる。

(高い位置からパラパラと…すみません。きちんと覚えてなくて…魚にちょっとかかれればいいぐらい。)
これを心掛けるだけで、そのあとの味付けがぐっと引き立つそうです。



今日は、本当に、
ありがとうございました。
ました。

今回のコンテスト、魚食普及に日々
努力しているメンバーにとっては
皆さんからの、ちょっと早い



クリスマスプレゼント

になりましたよ～★



1月の感謝デーは

12日(土)9時～おおむね12時まで
お待ちしてま～す。



大分市公設地方卸売市場