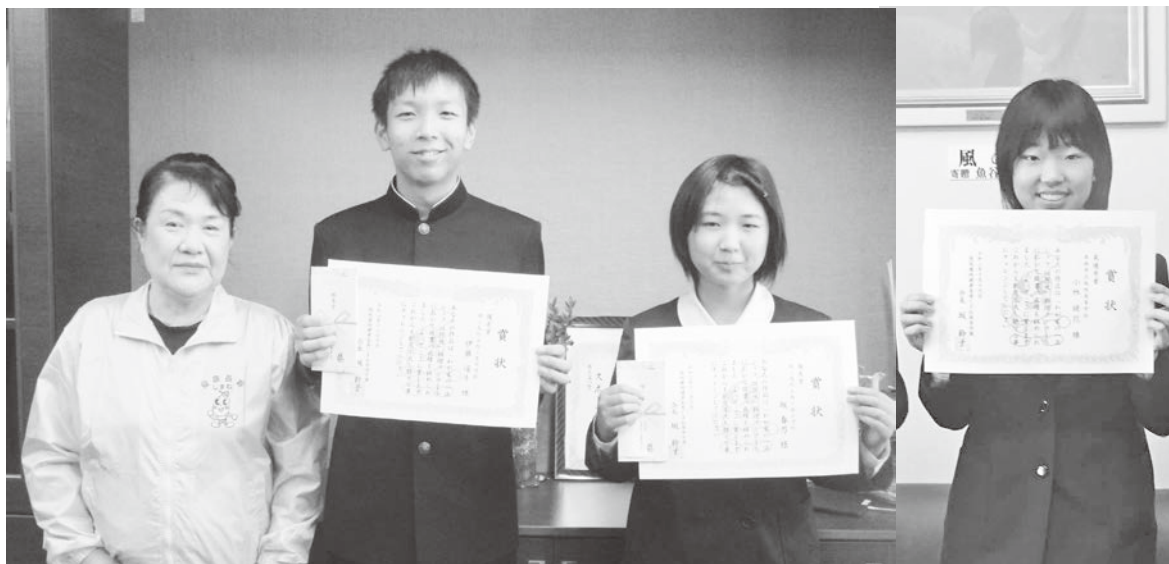




【写真左より】坂会長、伊藤遥斗さん、坂春乃さん、小林綾花さん

わが家の一流シェフ

in 隠岐料理コンクール

西ノ島町の

3名の児童・生徒が受賞しました！

隠岐圏域健康長寿しまね推進会議の「栄養・食生活、歯科保健（まめまめ）部会」では、子どもの中から習慣的に朝食を食べることや自分で調理できる力を身につけることを目的に、海士町、西ノ島町、知夫村、隠岐の島町に在住の小学校高学年から高校生までの児童・生徒を対象に毎年この料理コンクールを実施しています。「野菜をしっかりと使った朝食レシピ」と「隠岐の美味しい魚介レシピ」の2部門を設けて募集し147点の応募がありました。

審査の結果、西ノ島町の児童・生徒の方が受賞され、隠岐圏域健康長寿しまね推進会議の坂会長より賞状と副賞が贈られました。おめでとうございます。

なお、受賞作品の全レシピは隠岐保健所のホームページに掲載されていますので、ぜひ作ってみてください。

受賞作品の全レシピはこちら↓



＼ おめでとうございます！！ ／

『野菜をしっかりと使った朝食レシピ』部門

★優 秀 賞★ 「きって巻くだけ！簡単生春巻☆」

西ノ島町立西ノ島小学校 6年 坂 春乃さん

『隠岐の美味しい魚介レシピ』部門

★最優秀賞★ 「野菜たっぷりハマチの南蛮漬け」

島根県立隠岐高等学校 1年 小林 綾花さん

★優 秀 賞★ 「夏野菜と白イカの甘辛煮」

西ノ島町立西ノ島中学校 2年 伊藤 遥斗さん



野菜たっぷりハマチの南蛮漬け

島根県立隠岐高等学校1年 小林 綾花さん



【材料】(4人分)

- | | |
|-----------|-----------|
| ・刺身用ハマチ | 1 冊 |
| ・にんじん | 1 / 2 本 |
| ・ピーマン | 1 / 2 個 |
| ・玉ねぎ | 1 / 4 個 |
| ・片栗粉 | 適量 |
| ・揚げ油 | 適量 |
| ・しょう油(濃口) | 大さじ1 |
| ・酒 | 大さじ1 |
| ・しょうが | 1 / 2 かけ |
| ・酢 | 1 / 2 カップ |
| ・砂糖 | 大さじ2 |
| ・しょう油(濃口) | 大さじ1 |
| ・水 | 1 / 4 カップ |

★

【作り方】

- ①ハマチは短冊切りにする。しょう油、料理酒、すりおろしたしょうがを混ぜて切ったハマチを漬けておく。
- ②にんじん、ピーマン、玉ねぎは千切りにする。玉ねぎは水にさらしておく。
- ③鍋に★の調味料を入れ、一煮立ちさせる。
- ④ハマチの水気を軽くふき取り、片栗粉をまぶして揚げる。
- ⑤③に切った野菜と揚げたハマチを漬ける。



ワンポイントアドバイス!!

お酢の効いた料理は食欲が増します。
冷蔵庫で冷やすとさらに美味しくなります。



夏野菜と白イカの甘辛煮

西ノ島町立西ノ島中学校2年 伊藤 遥斗さん



【材料】(4人分)

- | | |
|--------------|---------|
| ・白イカ(ケンサキイカ) | 1 杯 |
| ・なす | 2 本 |
| ・にんじん | 1 / 2 本 |
| ・玉ねぎ | 1 個 |
| ・ピーマン | 1 個 |
| ・唐辛子 | 1 本 |
| ・砂糖 | 大さじ1 |
| ・みりん | 大さじ1 |
| ・しょう油(濃口) | 大さじ2 |
| ・油 | 大さじ1 |

☆



【作り方】

- ①白イカは胴体を輪切り、足は4等分にする。
- ②なす、にんじんは乱切りにする。玉ねぎは大きめのくし切りにし、ピーマンは縦に4等分にする。
- ③フライパンに油を熱し、なすとうがらしを入れ炒めたら、玉ねぎ、にんじんを入れ、さらに炒める。
- ④③の具材が半分程度つかるまで水を入れ、ふたをして5分煮る。
- ⑤白イカとピーマンを加え、砂糖、みりん、しょう油を加えて、落とし蓋をして汁気がなくなるまで煮る。



ワンポイントアドバイス!!

煮過ぎないことでイカが軟らかく仕上がります。野菜は季節で変えてみてもよいです。



きって巻くだけ! 簡単生春巻☆

西ノ島町立西ノ島小学校6年 坂 春乃さん



【材料】(4人分)

- | | |
|------------|---------|
| ・ライスペーパー | 4 枚 |
| ・レタス | 4 枚 |
| ・パプリカ | 1 / 2 個 |
| ・きゅうり | 1 本 |
| ・かにかまぼこ | 6 本 |
| ・ロースハム | 4 枚 |
| ・プレーンヨーグルト | 大さじ4 |
| ・マヨネーズ | 大さじ2 |
| ・オリーブオイル | 大さじ1 |
| ・オレンジ | 1 / 2 個 |
| ・塩、こしょう | 少々 |

◆



【作り方】

- ①パプリカは細切り、きゅうりは拍子切りにする。レタスは一口大にちぎる。かにかまぼこは1 / 2 程度に割いておく。
- ②ライスペーパーが入る程度の皿にぬるま湯を入れ、ライスペーパーをくぐらせて、軽く水気をきる。
- ③ライスペーパーに野菜とかにかまぼこ、ロースハムをおき巻く。
- ④オレンジは皮をむいて1房ずつに分け、さらに小さく切る。
- ⑤◆と④を混ぜて塩、こしょうで味をととのえる。



ワンポイントアドバイス!!

野菜を前日に切っておけば、朝は火を使わず調理できます!
ドレッシングもお好みで変えて味の変化を楽しみましょう。

