

第2回郷土料理甲子園 in おおいた

優勝チーム「ふーどファイターズ/宇佐産業科学高校」レシピ

2025年10月18日(土)、J:COM ホルトホール大分で開催

決勝大会で総合優勝を獲得した3品目のできあがり写真



①ご飯・麺類系：「勝ち海老の炊き込み&混ぜ込みおにぎり」



材料)・・・(4人分) おにぎり 8個分

☆炊き込み

- ・米・・・・・・・・2合
- ・勝ち海老・・・50g
- ・炊き込みご飯用だし汁360ml (だし汁320cc・薄口醤油20cc、酒20cc)

☆混ぜ込み

- ・さがきごぼう・・・100g
- ・みじんぎりの油あげ・・・1/2枚
- ・人参の千切り・・・・・・・・100g
- ・砂糖・・・・・・・・大匙2
- ・みりん・・・・・・・・大匙2
- ・酒・・・・・・・・大匙2
- ・醤油・・・・・・・・大匙2
- ・サラダ油
- ・味一ねぎ・・・・・・・・3本(小口切り)

A

作り方

- ① 米2合を洗い、炊飯器に入れ炊き込み用のだし汁と勝ち海老を入れて炊く。
- ② 混ぜ込む用の材料を切り、フライパンにサラダ油をいれ、材料を炒めた後、Aの調味料を入れてからめる。
- ③ 炊きあがったご飯に、②を入れて混ぜ合わせ、最後に小口切りした味一ネギを入れて混ぜおにぎりにする。

②おかず系：「ざっこ海老と味一ねぎのかき揚げ」



材料) (4 人分)

・ ざっこえび 約 4 5 0 g

【下ごしらえ用】

- ・ 塩 大さじ 1/2
- ・ 片栗粉 大さじ 1/2

・ 卵白 1/2 個分

【衣】

- ・ 水 カップ 1/4
- ・ 卵黄 1 個分
- ・ 小麦粉 カップ 1/4

・ 味一ねぎ 1/4 パック 3 cm くらいに切る

・ 片栗粉 大さじ 1

・ 揚げ油 適量

※付け合わせ . . . カボス

作り方

④ ざっこ海老の頭を取り、塩、片栗粉を入れよくもみこみしばらく置く 1 0 分位。

そのあと流水でよく洗い、水気をよくとる。

⑤ ①をボールに入れ、片栗粉大さじ 1 を加え混ぜたら、卵白も加え、さっくりと混ぜる。

⑥ 衣を作る。別のボールに分量の水、卵黄を入れて泡立てないようによく混ぜる。

さらに小麦粉を入れて泡立てずにたたくように混ぜる。

この中に、ざっこえびと味一ねぎを加える。

⑦ 鍋に揚げ油を 3 cm 深さに入れ、1 7 0℃から 1 7 5℃に温める。

⑧ ③に生地を入れて、小判型にするように形づくり、時々裏返しながら、ゆっくりと 2 分くらいあげる

③デザート系：「黒田丸とお茶の粉末入り米粉蒸しパン」



材料) (プリンカップにグラシン紙を敷いて9個分)

☆炊き込み

- ・米粉・・・・・・・・120g
- ・お茶の粉・・・・4g
- ・ベーキングパウダー・・・・6g
- ・キビ糖・・・・・・・・30g
- ・塩・・・・・・・・ひとつまみ
- ・豆乳・・・・・・・・100～120g
- ・米油・・・・・・・・25g
- ・黒大豆(甘煮したもの)・・・・80g
- ・クリームチーズ・・・・58.5g
- ・柚子ジャム・・・・・・・・63g

作り方

下準備

- ・蒸し器の準備をする。蒸し器から露が落ちないように布巾をかける。
 - ・プリン型に、グラシン紙をひく。
 - ・黒大豆の煮たものをざるにあげて水気を切っておく。
- ⑨ 粉類(米粉、お茶の粉、ベーキングパウダー、キビ糖、塩)をすべてむらなく混ぜ合わせる。
- ⑩ ①の中に豆乳を入れて、泡だて器でさっくりと混ぜる。
- ⑪ プリン型の内側にグラシン紙を引き、クリームチーズを小さじ1、柚子ジャムも小さじ1入れ、その上から②の生地を型の7分目まで入れ、最後に黒大豆を入れる。
- ⑫ 蒸し器にカップを入れ、湯気で露が落ちないように布巾を掛けて15分ほど加熱する。
- ⑬ 竹串を刺し、生の生地がついてこなかったら出来上がり。
- ⑭ ケーキクーラーの上に出して冷ます。