

〈平成30年度〉

朝食に「おいしい信州ふーど」を！キャンペーン



朝食メニュー提案集



朝食メニュー提案高校

屋代南高等学校

レギューム信州 9名 チームふわふわ 10名

上田千曲高等学校

信州産食材で笑顔と魅力伝え隊 3名 World wide 4名

丸子修学館高等学校

MARUSHUメニュー考案部 13名 丸州 12名

松本第一高等学校

一高GIRLS 4名 信州ふーど伝え隊 3名

下伊那農業高等学校

まごころ 7名 アグリファミリー 8名

師範（「おいしい信州ふーど」公使）

NAHO氏 [野菜ソムリエ上級プロ]

湯本忠仁氏 [(一社)長野県調理師会会長]



ケーキ・サレ
～信州のカラーパレット～

夏～秋用メニュー

信州食材を丸ごと生かしたケーキサレ。信州から世界へ、信州食材の新しい味わい方の提案。軽井沢の静かな朝に楽しめるワンプレートを考えました。絵画的な見た目にこだわり、素材の魅力が最大限生きるように試作を重ねました。

【師範のコメント】

- ・おしゃれでトレンドを抑えたメニューである。
- ・断面の色が鮮やかで、メニュー名にも反映されている。
- ・酒粕、味噌と言った信州の発酵食品、信州サーモン、アスパラガスなど信州産が詰まっている。
- ・カフェメニューにも使える。

(NAHO)



ケーキ・サレ ～信州のカラーパレット～

【材料】

薄力粉 100 g / ベーキングパウダー 6 g / 酒粕 40 g / 卵 2個 / 牛乳 50ml / みそ 10 g / 塩 2 g / 塩・コショウ 適量 / オリーブオイル 90ml / パプリカ(赤) 1/3個 / 信州サーモン 120 g / 黒ごま 適量 / インゲン 適量 / アスパラガス 適量 / コーン 適量 / 粉チーズ 40 g

【作り方】

- ① 薄力粉、ベーキングパウダーは合わせて振るっておく。
- ② ボウルに卵をときほぐし、オリーブオイルを少しずつ加えながら、泡たて器で混ぜる。
- ③ 酒粕、牛乳、粉、粉チーズ、塩を加え混ぜ合わせて生地を作る。
- ④ 信州サーモンの水気を拭いて、塩・コショウをして薄力粉をまぶし、余分な粉を落とす。パプリカにも薄く薄力粉をまぶす。
- ⑤ クッキングシートを敷いたパウンド型に生地を1/3量入れてパプリカを並べる。
- ⑥ パプリカの上に生地を1/3量入れて、サーモンを並べ、残りの生地を入れて180℃のオーブンで約30分焼く。



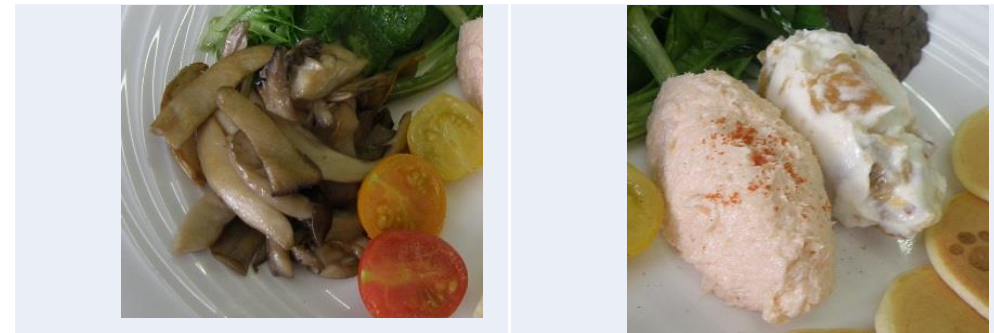
ふわふわブリニ
～軽井沢お散歩プレート～


夏～秋用メニュー

「おやきに代わる新しい粉物の提案」
軽井沢で犬を連れて家族で散歩している様子をイメージして、楽しい朝食を考えました。カジュアルに幅広い年代の方々に楽しんでもらえるワン🐾プレートです。見た目のかわいらしさにもこだわりました。

【師範のコメント】

- ・イメージが料理にしっかり表現できている。可愛らしく写真映えする盛り付けである。
- ・信州産の小麦、信州サーモン、信州産のくるみやアンズを使用し、イースト菌には千曲市で開発されたアンズ酵母を活用するなど、食材の勉強をよくしている。
- ・添えられている野菜・きのこの下処理もきちんとなされ、素材の良さを引き出している。
(NAHO)



ふわふわブリニ ～軽井沢お散歩プレート ～

【材料】

薄力粉 120 g / 卵 2個 / あんず平
和酵母 20 g (イースト 3g) / 甘酒
大さじ2 / 牛乳 200ml / 信州サーモ
ン 適量 / クリームチーズ 適量 /
くるみ 適量 / あんずのシロップ漬け
適量 / しめじ・マイタケ 適量 / ベ
ビーリーフ 適量 / ミニトマト 適量
/ バター(無塩) 約30 g (焼くとき用)
/ 塩 2 g (小さじ1/2弱)

【作り方】

- ① 薄力粉をふるってボールに入れてイーストを入れる。
- ② 卵は卵黄と卵白に分ける。
- ③ 卵黄に牛乳を入れて泡立て器で混ぜる。
- ④ ③に薄力粉を少しずつ入れてよく混ぜる。
ラップして冷蔵庫に一晩寝かせる。
- ⑤ 翌日 卵白に塩を入れて泡立てる。メレンゲを作る。
- ⑥ 冷蔵庫から生地を出してメレンゲを加えて泡を消さないように混ぜる。
- ⑦ フライパンにバター少々しき、生地を大さじ1杯ずつのせて焼く（両面こんがり焼く）。

わたしたちの紹介



<レギューム信州>

みんな個性豊か。調理をしてる時は真面目だけど普段はそれぞれの主張が激しく、メリハリがある。面白い！！元気！！

<チームふわふわ>

私たちは他にも色々なことに挑戦しています。そのなかでも総文祭では、カービング（タイの食材彫刻）、シュガーアートなどをやってきました。普段の授業では、和食から洋食、デザートまで幅広く調理を学んでいます。

【メンバー】（2年生） 屋代南高校

グループ1【レギューム信州】

○山岸 楓花	マイペース
阿部 俊介	身長が高い
荒井 葉月	明るい
伊藤 碧莉	クレオパトラ
大田垣 咲良	さらぴっぴ
関 ほのか	おしとやか
西 めぐみ	面白い
松本 菜々美	頭がよさそう
湯本 日菜	ポンポンプリン

グループ2【チームふわふわ】

○竹田 結菜	ふわふわ度NO.1
青松 由依	口数は少ないけど、仕事はしっかり
柄澤 彩夏	クラスのエンジェル♡
久保山 遥飛	しっかり者のお姉さん
下田 千尋	元気いっぱい！！
竹森 友梨	おっとり度NO.1
田中 大誠	アイデアマン
田中 真於	音楽大好き
西野入 帆夏	気遣いの人
宮原 優	天才的な器用さ

担当教諭

井上 貴子、宮川 正枝、柿崎 史恵



信州の魅力モーニング

郷土の食材の魅力を多くの人に紹介したいと思いました。一日の始まりの朝食から気分が高まる彩りにしてさわやかな朝のスタートとします。元気の源、栄養もきちんととれるように考えました。

①



②



③



④



【師範のコメント】

オムレツはなめらかで口あたり用できている。
シンプルなメニューであるため、インパクトをつける工夫が必要であるが、
メンバーそれぞれが楽しんで作られている。 (湯本忠仁)

- ①もちもちパンケーキ
- ②信州りんごとふわふわオムレツ
- ③花とみどりのマリネ風サラダ
- ④桑の実スムージ

1 もちもちパンケーキ

【材料（2人分）】

もち粉 60g / 薄力粉 40g /
ベーキングパウダー 8g / 卵
50g / 砂糖 18g / 牛乳 100
g / サラダ油 12g / 桑の実
ジャム 60g / バター 18g

【作り方】

- ① 粉類を合わせてふるう。
- ② 卵に砂糖を加えてよく混ぜる。
- ③ ①の粉類を混ぜる。サラダ油を入れ手混ぜる。
- ④ フライパンを良く熱し、弱めの中火でふたをして2分。裏面を1分焼く。
- ⑤ 桑の実ジャムとバターをのせていただく。

2 信州りんごのふわふわオムレツ

【材料（2人分）】

卵 2個 / スライスチーズ 1
枚 / 薄切りベーコン 1枚 /
牛乳 大さじ2杯 / バター 小さ
じ1杯 / リンゴ 適量 / 塩 ひ
とつまみ / こしょう 適量 /
サラダ油 適当

【作り方】

- ① 皮付きのリンゴをみじん切りにしてバターで炒める。
- ② 卵をしっかりとかき混ぜ、牛乳、塩、こしょう、①のりんごを混ぜよくかき混ぜる。
- ③ フライパンで油を熱し、箸から泡が出るまで熱する。
- ④ フライパンの油を容器に移しバターを熱する。
- ⑤ バターが溶けたら卵を入れ、半熟程度になったらチーズとベーコンを入れ卵で覆う。
- ⑥ お皿に盛り付ける。

3 花とみどりのマリネ風サラダ

上田千曲高校

【材料（2人分）】

にんじん 100 g / だいこん 325 g
/ サラダ菜 10 g / はくさい 160 g
/ しいたけ 20 g / サラダ油 大さ
じ1杯 / 砂糖 大さじ1杯 / 酢 大
さじ1杯 / 塩 ひとつまみ

【作り方】

- ① サラダ菜以外の野菜を塩茹でにする。
- ② にんじんとだいこんを花形にくり抜いて飾り切りをする。
- ③ サラダ油、砂糖、酢、塩を混ぜマリネ液を作る。
- ④ ③に葉物以外の野菜をつけておく。（花形の残りの野菜も利用）
- ⑤ 皿に葉ものをしいて④の漬け液も含め盛り付ける。

4 桑の実スムージ

【材料（2人分）】

バナナ 1/2 / リンゴ 1/4 / ヨーグ
ルト 2カップ / 牛乳 2カップ /
桑の実のジャム 25 g / レモン汁 大
さじ2杯

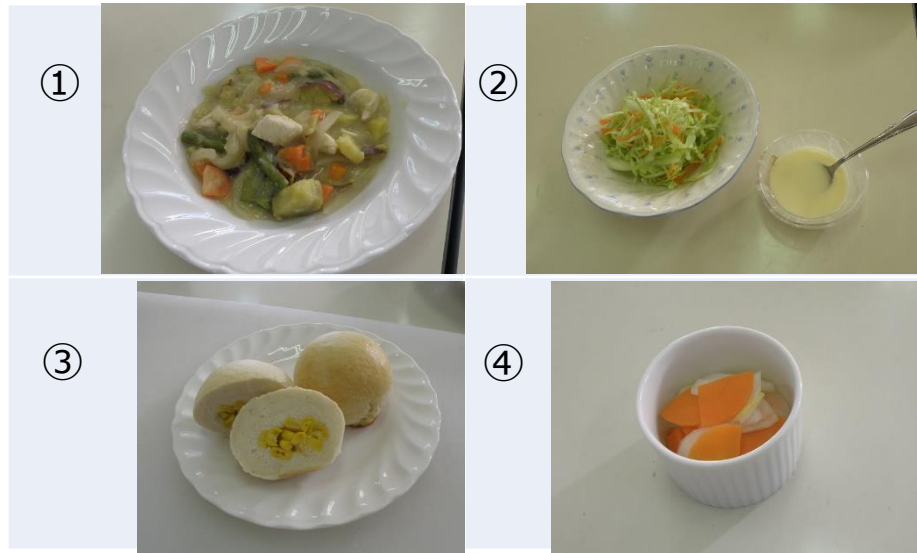
【作り方】

- ① バナナとリンゴをミキサーにかけた後、桑の実のジャム、レモン汁、ヨーグルト、牛乳も加え再びミキサーにかける。
- ② グラスに移す。
（お好みで氷を少し入れても良い）



冬のほっこり素朴な洋風お膳

グループメンバーの好きなメニューに、信州らしさをプラスしました。
寒い朝、ほかほか温まるやさしい料理を食べて、今日も元気にいきましょう。



【師範のコメント】
野菜が豊富で、信州の朝食に向いている。
米粉パンの食感が良い。 (湯本忠仁)

- ① 具たくさん豆乳スープ
- ② フレッシュコールスローサラダ
- ③ 米コーンパン
- ④ さわやかかぶの洋風浅漬け

1 具だくさん豆乳スープ

【材料（2人分）】

豆乳 10ml / 薄力粉 18g / バター 18g / スープストック 1個 / 水 200ml / 豆乳 100ml

鶏ささみ 100g / サツマイモ 180g / にんじん 90g / グリーンアスパラガス 50g / 塩、こしょう 少々

【作り方】

- ① 鍋にバターと小麦粉を炒める。
- ② 豆乳を入れてルーを伸ばす。
- ③ 鍋に水と豆乳を入れる。
- ④ 鶏ささみを一口大のそぎ切り サツマイモ、人参を乱切り アスパラガスも3cmぐらいに切る。
- ⑤ 鍋に④の材料を入れて煮る。
- ⑥ ②のルーを入れてとろみをつける。
- ⑦ 塩、こしょうで味を調える。

2 フレッシュコールスローサラダ

【材料（2人分）】

キャベツ 100g / 塩 少々 / にんじん 25g / パセリ 1g / A（ヨーグルト 20g・マヨネーズ 10g・レモン汁 3g・塩 1g・砂糖 3g・サラダ油 9g） / こしょう 少々

【作り方】

- ① キャベツをせん切りにして少し塩をふる。
にんじんをせんぎりにする。
パセリはみじん切りにする。
- ② キャベツの水をきる。
- ③ 調味料Aをよく混ぜる。
- ④ 調味料Aと1の野菜をよく混ぜ合わせる。

3 米コーンパン

【材料（2人分）】

米粉 30 g / 強力粉 70 g / イースト 2 g / 砂糖 6 g / 塩 1.5 g / ぬるま湯 60 g / 無塩バター 6 g / ホールコーン（缶） 20 g

【作り方】

- ① イーストをぬるま湯に入れて1分ほどおく。
- ② 粉類と砂糖、塩をよく混ぜる。
- ③ ①のイースト水を入れてよく混ぜる。
- ④ よく混ぜてからたたく。
- ⑤ バターをもみこみ、さらにたたく。
- ⑥ コーンを入れて一つにまるめて発酵させる（1次）。
- ⑦ 4つに分割し、さらに発酵（2次）。
- ⑧ 180℃ 15分オーブンで焼く。

4 さわやかかぶの洋風浅漬け

【材料（2人分）】

かぶ 150 g / かぶの葉 20 g / レモンの皮 5 g / A（レモン汁 15cc・酢 30cc・塩 2 g・砂糖 6 g）

【作り方】

- ① かぶは薄切りにして、塩で軽くもみ、しばらくおく。
- ② レモンの皮はさっと湯がき、細切りにする。
- ③ かぶの水気を取り、ボウルにかぶ、葉レモンを入れる。
- ④ Aとかぶを混ぜ合わせ10分くらいおいて味をなじませる。



信州大集合 さわやかな目覚めの和朝食

国内外から観光にいらっしゃるお客様に信州の食材をたっぷり味わっていただき、健康長寿の理由を伝えたい和食の朝食をご用意しました。



【師範のコメント】

旅館・民宿などに向けたメニューである。
お茶漬けのサーモンは、ほぐした方が食べやすいかも知れませんが、みどり大根の天ぷらは、みどりの皮までつかったところがいい。
(湯本忠仁)

- ①めざめのお茶漬け
- ②ぽかぽか根菜煮物
- ③上田みどり大根のかきあげ
- ④栄養満点だしまき卵
- ⑤かぶのさっぱり漬け

1 めざめのお茶漬け

【材料（2人分）】

野沢菜漬け 40g / 信州サーモン
40g / だし汁（昆布、カツオ節の
混合だし） 400ml / ごはん 200g
/ しょうゆ 少々 / わさび 少々

【作り方】

- ① サーモンを表面があぶり焼きにする。
- ② 野沢菜漬けを細かく刻む。
- ③ ご飯をどんぶりにのせる。
- ④ ご飯の上にサーモンを2切れ、野沢菜漬けをのせる。
- ⑤ 温めだしをかける。
- ⑥ お好みでわさびやしょうゆで味をととのえる。

2 ぽかぽか根菜煮物

【材料（2人分）】

鶏肉（もも） 60g / にんじん 40g
/ れんこん 30g / ごぼう 20g
/ 霜降りひらたけ 20g / 凍
み豆腐 20g / いんげん 20g /
だし汁 400g / しょうゆ 18g /
砂糖 6g / みりん 6g

【作り方】

- ① 鶏肉は一口大のぶつ切にする。
- ② れんこん、にんじん、ごぼうは乱切りにする。
- ③ ひらたけは おおきめの一口大にさく。
- ④ 凍み豆腐はぬるま湯でもどし、一口大に切る。
- ⑤ いんげんは、塩茹でて4cmぐらいに切る。
- ⑥ だし汁に鶏肉を入れあくをとりながら強火で煮立ったら煮る。
- ⑦ 中火にしていんげん以外の野菜をを入れて10分くらい煮る。
- ⑧ 調味料を入れて落とし蓋をしてさらに煮る。
- ⑨ いんげんを入れてさらに5分くらい煮る。

3 上田みどり大根のかきあげ

【材料（2人分）】

上田みどり大根 200 g /
天ぷら衣（薄力粉 60 g ・ 卵 25 g ・ 水
80 cc ・ 塩 少々）
塩 お好み / おろし緑大根 お好み /
てんつゆ

4 栄養満点だしまき卵

【材料（2人分）】

卵 4 個 / A（だし汁 90 cc ・ みりん
12 g ・ うす口しょうゆ 6 g） / 油
上田みどり大根 適量

5 かぶのさっぱり浅漬け

【材料（2人分）】

かぶ 150 g / かぶの葉 20 g / レモ
ンの皮 5 g /
A（酢 30 cc ・ 塩 2 g ・ 砂糖 6 g ・
しょうゆ 3 g）

【作り方】

- ① 上田みどり大根は、細切りにする。
- ② 天ぷらの衣をつくる。
- ③ ①の大根を入れる。
- ④ 少量ずつまとめて揚げる。
- ⑤ お好みで塩やおろし大根とてんつゆでいただく。

【作り方】

- ① ボウルに卵をよくときほぐす。Aを入れて調味する
- ② 卵焼き器を熱し、油を含ませたキッチンペーパーで全体になじませる。
- ③ 卵液を何回かにわけて入れ巻いていく
- ④ 焼き上がったらまな板に取り出し、あら熱が取れたら食べやすい大きさに切る
- ⑤ おろし大根をそえる

【作り方】

- ① かぶは皮をむき、薄切りにし塩をしてしばらくおく。
- ② かぶの葉をみじん切りにする。
- ③ かぶの水分をしぼり、ボウルにかぶ、葉をいれる。
- ④ Aとかぶを混ぜて10分くらいおいて味をなじませる。

わたしたちの紹介



【メンバー】 上田千曲高校

グループ1【信州食材で笑顔と魅力伝え隊】

- 手塚 晃 (1年) がんばりやのリーダー
- 赤川 勝崇 (1年) 意外性のあるアイデアマン
- 山本 怜奈 (1年) まったりな知識豊富な調整役

グループ2【World wide】

- 小平 涼翔 (1年) マイペースだけど器用で頼もしいリーダー
- 八木沢 海音 (1年) 行動力抜群の頼りになるサブリーダー
- 堀田 優希 (1年) やさしくグループのまとめ役
- 早川 優奈 (1年) やさしくグループのムードメーカー

担当教諭

石坂 寿子

私たち食物栄養科では、食や健康について専門知識や技術を日々クラス全員で楽しく協力しながら学んでいます。今回、メニューをみんなで考えたり試作をすることが楽しくてチャレンジしました。食べることは仲間の輪を広げていくと思います。



信州の食材を使った冬の朝食

1日のエネルギーになり、何度でも来たくなる思い出信州料理

- ・世代関係なく食べられるファミリー向けのお膳
- ・「これが信州か」という味 (THE・信州)
- ・何度でも来てもらえる味
- ・重くなく、1日のエネルギーになる冬の朝食

【師範のコメント】

- ・デザート、漬物まで信州の素材がふんだんに使われていて、観光客に喜ばれそう。
- ・パン、クレープと信州の粉もん文化を表現している。
- ・一日のエネルギーになる朝食となっている。 (NAHO)

①



②



③



④



⑤



⑥



⑦



①安納いもバナナクレープりんごソース添え

②信州サーモンときのこのクリーム煮

③平谷いものポテトサラダ

④たくさん煮込んだふろふき大根

⑤ナガノパープルを使用した～ブドウゼリー～

⑥シェアパン～信州の野菜を入れて～

⑦長野県産野沢菜

1 安納いもバナナクレープ～リンゴのソース添え～

【材料（4人分）】

卵 100g / 砂糖 10g / 牛乳 150ml / 製菓用ごま油 5ml / 薄力粉 50g / 安納いも 70g / バナナ 2本 / バター 適量 / グラニュー糖 適量 / リンゴ 250g / 砂糖 130g / レモン 15g

【作り方】

- ① 卵をほぐし、砂糖、薄力粉を加えまぜ、さらに牛乳、溶かしバター、製菓用ごま油を加え、混ぜる。
- ② 皮をむいた安納いもをゆで、つぶし、裏ごしする。
- ③ ②に①を少しずつ加え、溶き混ぜる。
- ④ フライパンに製菓用ごま油をひき、③の生地を流し入れて焼く。
- ⑤ 別のフライパンにバターを溶かし、グラニュー糖をかけたバナナを焼く。
- ⑥ 焼いた生地にバナナをのせて巻き、切り分ける。
- ⑦ 皮をむいて薄く切ったりんごに砂糖の半量とレモン汁を加えて火にかけ、焦がさないように注意しながら混ぜる。泡が出たら残りの砂糖を入れて煮る。
- ⑧ ⑦をクレープにかける。

2 信州サーモンときのこのクリーム煮

【材料（4人分）】

鮭 300g / 塩 少々 / こしょう 少々 / 小麦粉 36g / しいたけ 80g / しめじ 50g / えのき 50g / 白菜 100g / にんじん 100g / バター 40g / パセリ 少々 / みそ 24g /
A (水 800ml・牛乳 400ml・スキムミルク 48g・顆粒コンソメ 8g)

【作り方】

- ① 鮭は一口大に切り、塩こしょうをし、小麦粉をまぶす。
- ② しいたけは軸をとって薄切りにする。しめじ、えのきも食べやすい大きさにしておく。にんじんは半月切り、白菜はざく切りしておく。
- ③ フライパンを火にかけ、バターを熱し、鮭を焼き、色がついたらしいたけ、しめじ、えのきを炒める。
- ④ ③にAを加えて煮込み、塩こしょうと白みそを入れて味を調える。
- ⑤ 器に盛り、パセリのみじん切りを散らす。

3 平谷いものポテトサラダ

【材料（4人分）】

平谷いも 300 g / きゅうり 50 g
/ にんじん 80 g / 卵 100 g /
塩・こしょう 少々 / マヨネーズ
適量

【作り方】

- ① 鍋に水と塩を入れ、卵をゆでる。殻をむいて、6等分に切る。
- ② ジャガイモの皮をむいて6等分にし、ゆでる。熱いうちに粗めにつぶし、塩・こしょうをする。
- ④ にんじんは皮をむき、短冊切りにしてゆでる。きゅうりは輪切りにする。
- ⑤ ボールにすべての材料をいれて混ぜ合わせる。

4 たくさん煮込んだふろふき大根

【材料（4人分）】

前坂大根 400 g / お湯 適量 /
A (こんぶ 6cm・水 600ml・酒
10ml・みりん 10ml・塩 2 g)
B (みそ 80 g・酒 15ml・みりん
15ml・砂糖 9 g・水 25ml)

【作り方】

- ① 大根は4～5cmの輪切りにする。皮を厚めにむいておく。面取り、隠し包丁をする。
- ② お湯に大根を入れ、火にかける。煮立ったら弱火にし、中心に火が通るまで煮る。
- ③ こんぶを入れ、弱火でさらに30分ほど煮込む。Aの調味料を入れる。
- ④ Bを鍋に入れ、弱火にかけ、木べらで練る。
- ⑤ 大根を皿にのせ、④をかける。

5 ～ナガノパープルを使用した～ブドウゼリー

【材料（4人分）】

ナガノパープル 1房 / ブドウ
ジュース 400ml / 砂糖 60 g / レ
モン汁 15ml / 粉ゼラチン 10 g

【作り方】

- ① 粉ゼラチンをブドウジュース（50ml）でふやかし、残りのブドウジュースは鍋で温める。
- ② ふやかしたゼラチンを鍋に加え、よく溶かしておく。
- ③ バッドに移して、よく冷やす。
- ④ 固まったゼリーをほぐし、器に盛り付け、半分に切ったナガノパープルをのせる。

6 シェアパン～信州の野菜を入れて～

丸子修学館高校

【材料（4人分）】

《生地》

薄力粉 150g / ベーキングパウダー 6g / 砂糖 9g / 塩 6g
/ 溶き卵 25g / 牛乳 60ml /
ヨーグルト 60g

《きんぴら》

にんじん 40g / ごぼう 30g /
ごま油 6g / 黒ごま 6g / A
(しょうゆ 9g・みりん 4g・砂糖 3g)

《そばろ》

信州黄金シャモ(挽肉) 40g / B
(しょうが(すりおろし) 5g・砂糖 6g・しょうゆ 18g) / 油 適量

【作り方】

- ① きんぴら：ごぼう、にんじんを細切りして水にさらしておく。水気を切り、ごま油を熱したフライパンで炒め、Aを入れてからめる。最後に黒ごまを入れる。
- ② そぼろ：フライパンに油を熱し、黄金シャモを入れ、色が変わるまで炒める。Bをいれて味をつける。
- ③ ボウルに薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩を入れ全体を10回ほど混ぜる。
- ④ ③に溶き卵、牛乳、ヨーグルトを入れ、よく混ぜる。
- ⑤ オーブンを180度に温めておく。
- ⑥ マフィン型にペーパーカップをセットし、生地を入れておく。
- ⑦ きんぴら、そばろをのせて、180度のオーブンで15分焼く。

7 長野県産野沢菜

【材料（4人分）】

野沢菜 150g

【作り方】

- ① 食べやすい大きさに切り分け、盛り付ける。

心温まるほっこりお膳～寒い冬の朝の至福のひとつとき～



1日のエネルギーになり、何度でも来たくなる思い出信州料理

- ・ 世代関係なく食べられるファミリー向けのお膳
- ・ 「これが信州か」という味 (THE・信州)
- ・ 何度でも来てもらえる味
- ・ 重くなく、1日のエネルギーになる冬の朝食

【師範のコメント】

- ・ 野菜の少ない冬の時期に、これだけの品数を考えたのは素晴らしい。
- ・ 「りんごとカスタードのおやき」は、小ぶりで食べやすく、朝食にぴったり。
- ・ 「野沢菜を使った卵焼き」は、見た目もきれいで、野沢菜の塩気と食感が活かされている。 (NAHO)

①



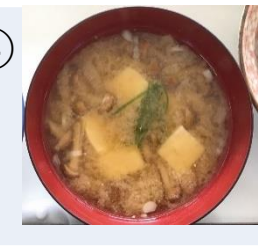
②



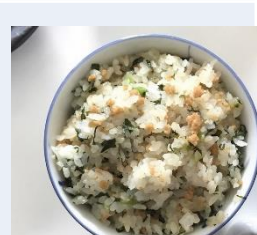
③



④



⑤



⑥



⑦



⑧



- ①りんごとカスタードのおやき
- ②シナノスイートを入れたわらびもち
- ③長野県の大根を使ったぶり大根
- ④信州産みそを使ったみそ汁
- ⑤上田市丸子産の黄金シャモを使ったそばろごはん
～野沢菜漬を加えて～
- ⑥ほうれんそうのおひたし
- ⑦野沢菜と明太子を使ったオリジナル卵焼き
- ⑧かつおぶし香る前坂大根のゆかり漬け

1 りんごとカスタードおやき

【材料（4人分）】

《生地》

地粉（中力粉） 160 g / ベーキングパウダー 4 g / 砂糖 12 g / 水 100ml

《リンゴのコンポート》

リンゴ（紅玉） 400 g / 砂糖 180 g / レモン汁 18 g

《カスタードクリーム》

牛乳 200ml / 卵黄 40 g / 砂糖 34 g / 薄力粉 16 g / バター 5.6 g

【作り方】

- ① 生地：ボウルに地粉、ベーキングパウダー、砂糖を入れて混ぜ、水を少しずつ加えながら箸で混ぜ、その後手でよくこねる。ラップをかけて寝かせる。（夏1時間、冬2時間）
- ② コンポート：リンゴの皮をむき、薄切りにする。鍋にリンゴ、砂糖の半量、レモン汁を加えて火にかけ、最初は強火で焦がさないように注意しながら混ぜる。泡が出たら残りの砂糖を入れ、弱火で煮込む。冷やす。
- ③ カスタードクリーム：鍋に牛乳、砂糖の半量を入れ、火にかける。（沸騰させないように気をつける。）ボウルに卵黄と残りの砂糖を入れ、泡立て器で軽く混ぜる。あらかじめふるっておいた薄力粉を混ぜる。牛乳を少しずつ加える。
- ④ ③を鍋にかけ、木べらでかき混ぜながら煮る。なめらかなクリーム状になったら、バターを加えて混ぜる。
- ⑤ コンポートとカスタードクリームをあわせておく。
- ⑥ 生地を小さめに分け、カスタードクリームを包む。
- ⑦ 蒸し器で蒸す。

2 シナノスイートを入れたわらびもち

【材料（4人分）】

《黒蜜》

黒糖 100 g / 水 100 g

《わらび餅》

本わらび粉 200 g / 水 260ml / シナノスイート 120 g
きなこ 適量

【作り方】

- ① シナノスイートは皮をむき、食感が残るように切る。
- ② わらび粉とシナノスイートを鍋に入れる。水を少しずつ入れながら、中火でよく混ぜて練る。
- ③ バットに移してよく冷やす。
- ④ 黒蜜の材料をすべて入れて火にかけ、よく混ぜる。
- ⑤ 切り分けたわらび餅を器に盛り、きなこをかける。黒蜜は別添えにする。

3 長野県の大根を使ったぶり大根

【材料（4人分）】

ぶり 200g / 前坂大根 800g / A
(だし汁 600ml・砂糖 54g・濃い口しょうゆ 72g) / B (酒 60ml・しょうが厚切り 4枚・たまりしょうゆ 12g)

【作り方】

- ① ぶりを一口大に切り、塩を振っておく。ボウルに移し、落としぶたをかぶせる。落としぶたの上から80度の湯をそそぎ、2～3分おく。氷水に移し、魚の身をしめる。
- ② 皮をむいて半月切りにした大根を面取しておく。
- ③ 鍋に水を入れ、大根が柔らかくなるまで落としぶたをして弱火で煮る。
- ④ 鍋にAと大根を入れる。
- ⑤ 強火にかけ、沸騰したら弱火にし、10分ほど煮る。ぶりを加え、沸騰したらあくを取り、火を弱める。落としぶたをして20分煮込む。最後にたまりしょうゆを加える。

4 信州産みそを使ったみそ汁

【材料（4人分）】

松本一本ねぎ 20g / 豆腐 200g / なめこ 100g / 味噌 60g / だし汁 600ml

【作り方】

- ① 豆腐はさいの目切り、ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にだし汁、なめこ、豆腐を入れて火にかける。
- ③ 沸騰したら火を弱め、味噌を溶き入れる。ねぎを入れる。

5 上田市丸子産の黄金シャモをつかったそばろごはん～野沢菜漬けを加えて～

【材料】

風さやか 400g / だし汁 600g / 信州黄金シャモ(挽肉) 150g / 野沢菜漬け 50g / 酒 20ml / A (だし汁 100ml・しょうゆ 36g・砂糖 15g・ショウガ汁 5g)

【作り方】

- ① ご飯をだし汁で炊く。
- ② とりそばろ：鍋に黄金シャモ、酒を入れ、さいばしでほぐす。火にかけて炒める。肉の色が変わったら、Aを加えて味付けし、水分を飛ばす。最後にショウガ汁を加える。
- ③ ボウルにご飯、刻んだ野沢菜、とりそばろを入れて混ぜる。

6 ほうれんそうのおひたし

【材料（4人分）】

ほうれん草 100g / しょうゆ 18g
/ かつお節 適量

【作り方】

- ① ほうれん草は塩ゆでし、水気をしぼってざく切りする。器に盛り付け、かつお節をのせる。

7 野沢菜と明太子を使ったオリジナル卵焼き

【材料（4人分）】

野沢菜漬け 100g / 明太子 80g
/ 卵 300g / 砂糖 2g / 水
60ml / サラダ油 8g

【作り方】

- ① 野沢菜はみじん切りする。明太子は中身を取り出す。
- ② ボウルに卵を割り入れ、野沢菜、明太子、砂糖、水を入れ混ぜる。
- ③ 卵焼き器にサラダ油をひき、卵焼きを作る。

8 かつおぶし香る 前坂大根のゆかり漬

【材料（4人分）】

前坂大根 130g / ゆかり 5g /
塩 1g / かつお節 少々

【作り方】

- ① 大根はいちょう切りし、袋に入れ、ゆかりをいれて揉み込む。
- ② 1時間半ほどつけ込み、器に盛り、かつお節をかける。



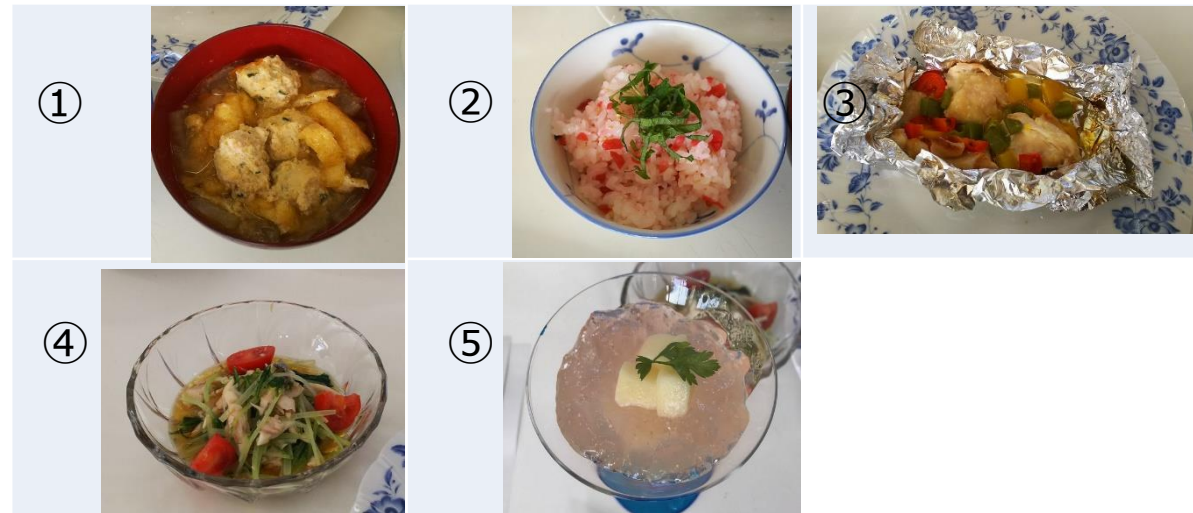
【師範のコメント】

- ・彩りが美しく、味付けもさっぱり爽やかな夏のイメージである。
- ・具たくさんの味噌汁は、まさに信州らしい一品である。
- ・硬くなりやすい信州黄金シャモだが、調理に工夫があり美味しく仕上げられている。 (NAHO)

夏の彩り御膳～さわやかな信州の朝に活力を～

さわやかな信州の夏に食欲をそそる朝食を届けます

- ・世代関係なく食べられるファミリー向けの旅館のお膳
- ・信州の夏のおいしい物を召し上げれ



- ①地鶏のつみれ入味噌汁
- ②風さやかのかりかり梅ご飯
- ③信州黄金シャモとパプリカのホイル焼き
- ④にじますと水菜のポン酢和え
- ⑤桃とネクタリン（りんご）のさわやかゼリー

1 地鶏のつみれ入味噌汁

【材料（4人分）】

《つみれ》

地鶏ひき肉 280 g / ねぎ 20 g /
卵 30 g / かたくり粉 3 g / ご
ま油 4 g / 塩 2 g / こしょう
少々

大根 160 g / にんじん 40 g / 油
揚げ 40 g / ねぎ 40 g / かつお
節 12 g / こんぶ 12 g / 信州み
そ 60 g

2 風さやかのかりかり梅ご飯

【材料（4人分）】

風さやか 80 g / 信州小梅かりかり
漬け 45 g / 青じそ 5 g / 白ご
ま 少量

【作り方】

- ① 昆布とかつお節で混合だしを取る。
- ② 大根とにんじんをいちょう切りにして、煮だし汁でやわらかくなるまで煮る。
- ③ みじん切りのねぎとつみれの材料を混ぜる。
- ④ ②がやわらかくなったら③を一口大②して入れる。あくをとり、火が通ったら油揚げを入れみそを入れる。
小口切りのねぎを入れ、盛りつける。

【作り方】

- ① 米を炊く
- ② 小梅を刻む。青じそをせん切りにする。
- ③ 炊いたご飯に②と白ごまを混ぜ、盛りつける。

3 信州黄金シャモとパプリカのホイル焼き

【材料（4人分）】

信州黄金シャモ 400 g / 赤パプリカ 80 g / 黄パプリカ 80 g / ピーマン 40 g / 塩 4 g / ごま油 4 g / 酒 20 g / 青じそ 8 g
A (しょうゆ 60 g ・ レモン 1/2 個 ・ 煮だし汁 30 g ・ 砂糖 3 g)

【作り方】

- ① 黄金シャモを1口大のそぎ切りにして、塩、酒、ごま油を加え揉み込む。
- ② 赤・黄パプリカ、ピーマンを1cmの色紙切りにする。
- ③ アルミホイルに黄金シャモを置き、パプリカ、ピーマンを散らし、包み、200℃のオーブンで20分焼く。
- ④ Aの材料を混ぜ、ポン酢をつくる。
- ⑤ 青じそをせん切りにする。
- ⑥ 火が通ったら、④と⑤を添えていただく。

4 にじますと水菜のポン酢和え

【材料（4人分）】

にじます 3尾 (300 g) / 酒 30 g / 水菜 200 g / アンジェレトマト 50 g
A (酢 15 g)
砂糖 3 g / レモン汁 5 g / しょうゆ 18 g / だし汁 15 g

【作り方】

- ① Aの材料を合わせておく。
- ② 水菜は塩ゆでして水に放ち、水気を絞り、長さ3cm位に切る。
- ③ にじますの内臓を除き、水気をふく。皿に載せ酒を振りかけ、ラップをふんわり掛け電子レンジで3分加熱。
- ④ ③のあら熱が取れたら骨とひれを除きほぐす。
- ⑤ ④に水菜と半分に切ったアンジェレトマトを加え、ポン酢しょうゆ半分くらいで和えて器に盛り、残りのポン酢しょうゆをかける。

【材料（4人分）】

《桃ゼリー》

100%桃ジュース 300 g / 川中島白桃
1個（200 g） / ゼラチン 5.5 g

《ネクタリンジュレ（りんごジュレ）》

水 300 g / 砂糖 54 g / レモン汁
60 g（ネクタリンの場合は少量） / ゼラ
チン 6 g / ネクタリンの皮（りんご
の皮） 1/2分

《ネクタリンのソテー（りんごのソ テー）》

ネクタリン 80 g（りんご80 g） / バ
ター 5 g / チャービル 少々

【作り方】

《桃ゼリー》

桃ジュースを中火で加熱し、沸騰したら消火しゼラチンを加え、混ぜ溶かす。氷水で鍋ごと冷やしあら熱を取る。角切りにした桃と桃ゼリーを一人分ずつの器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

《ネクタリンジュレ（りんごジュレ）》

鍋に水、砂糖、ネクタリンの皮（りんごの皮）を入れて中火で加熱し、レモン汁を加えて5分加熱する。皮を取り除き、ゼラチンを加えよく混ぜ、粗熱をとり、冷蔵庫で冷やし固める。

固まったらフォークで潰す。

《ネクタリンのソテー（りんごのソテー）》

鍋にネクタリン（りんご）とバターを入れ、さっと加熱する。

《盛りつけ》

桃ゼリーの上にジュレ、ネクタリン（りんご）のソテー、チャービルをのせて完成。

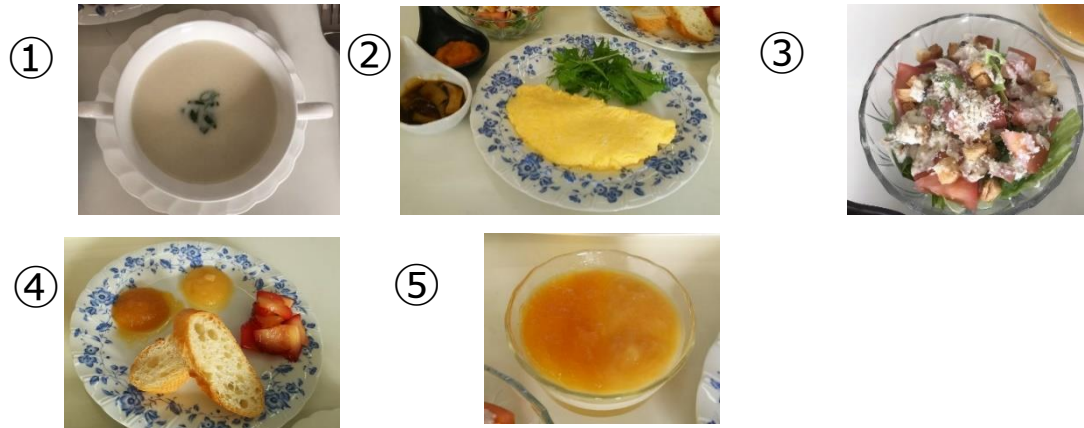


信州の秋をあなたに
～彩り豊かな実りの秋に真夏の名残をプレゼント～

- 1日のエネルギーになり、何度でも来たくなる思い出信州料理
- ・世代関係なく食べられるファミリー向けのホテルの朝食
 - ・彩り豊かな信州の秋を味わって欲しい
 - ・うま味を活かして、塩分控えめ
 - ・真夏のトマトをソースとして保存。寒くなって実らない青トマトをピクルスにして利用。

【師範のコメント】

- ・ソースが2種類、ジャムが3種類と選べる楽しさがある。
- ・「ヴィシソワーズ」はなめらかで美味しい。
- ・地元産の卵、チーズなどを使って、素材にこだわりを感じる。
(NAHO)



- ①北御牧産白土馬鈴薯のヴィシソワーズ
- ②浅間小町のこだわりオムレツ&きのこソースとトマトのソース
- ③シーザーサラダ 地元産チーズときのこのソース
- ④フランスパン 三種のりんごジャム添え
- ⑤りんごのムース

1 北御牧産白土馬鈴薯のヴィシソワーズ

【材料（4人分）】

白土馬鈴薯 200 g / 長ネギ（白い部分） 40 g / 玉ねぎ 80 g / バター 16 g / スープストック 400 g / 牛乳 200 g / 生クリーム 40 g / 塩 2 g / こしょう 少量 / あさつき 少量

【作り方】

- ① ジャガイモをいちょう切りにして水にさらす。長ネギは小口切り、玉ねぎは薄切り。
- ② バターで長ネギ、玉ねぎを弱火で炒める。透明になったら、ジャガイモを加え、炒め、スープを加えて煮る。
- ③ ②がやわらかくなったらミキサーにかけ、裏ごす。鍋に戻し牛乳、生クリームを加え加熱し塩こしょうで味を調え、沸騰直前で消火する。気温によって、冷たくしても温かくしても。盛りつけ、あさつきを散らす。

2 浅間小町のこだわりオムレツ&きのこ完熟トマトのソース&青トマトのピクルス添え

【材料（4人分）】

浅間小町（鶏卵） 8個 / 生クリーム 80 g / しめじ 100 g / エリンギ 100 g / 完熟トマト 150 g / 玉ねぎ 100 g / バター 40 g / 塩 4 g / こしょう 少々 / バジル 少量

【材料（10人分）】

青トマト 400 g / 玉ねぎ 150 g / 塩 12 g / A（酢 300 g） / 砂糖 150 g / ローリエ 2枚 / カレー粉 6 g / クローブ 3個 / 黒こしょう 6粒 / ナツメグ 少々 / 唐辛子 1本

【作り方】

- ① 一人分2個の卵をほぐし、生クリーム20g、塩1g、こしょう少々を加え、オムレツを焼く。
- ② トマトを湯むきにし、みじん切りにする。みじん切りにした玉ねぎを炒め、トマトも加え加熱する。
- ③ ②にしめじとエリンギを加え加熱する。塩こしょうで味を調える。
- ④ オムレツにソースをかけ、バジルを散らす。

《青トマトのピクルス》

- ① 青トマトと玉ねぎは5mm位の薄切りにし、塩をまぶして重しを載せて一晩つける。
- ② ①の水を切り、2~3回水洗いして絞る。
- ③ 鍋に酢、砂糖、ローリエを合わせ加熱し、沸騰したら他の香辛料を入れ、再沸騰したら消火。熱いうちに②に掛け、漬ける。冷めたら冷蔵庫で保存。

3 シーザーサラダ 地元産チーズときのこのソース

丸子修学館高校

【材料（4人分）】

レタス 100 g / 水菜 50 g / ベビーリーフ 100 g / ベーコン 120 g / ミニトマト（シュガープラム）80 g

《クルトン》

食パン 1枚

《ドレッシング》

マヨネーズ 36 g / 牛乳 60 g / パルミジャーノレジャーノ 24 g / しめじ 15 g / バター 10 g / レモン汁 少量

【作り方】

- ① レタス、水菜、ベビーリーフを一口サイズに切り、水にさらす。
- ② ベーコンは5 mm幅に切り、かりかりに炒め、冷ましておく。
- ③ 食パンはさいの目に切り200℃のオーブンで5分くらい焼き、冷ましておく。
- ④ ミニトマトは4等分に切る。
- ⑤ ドレッシングをつくる。しめじを細かく切り（食感が残るくらい）バターでさっと炒める。
ボウルに牛乳、マヨネーズ、粉チーズ（小さじ1残す）、レモン汁を入れよく混ぜる。炒めたしめじを加えて混ぜる。
- ⑥ 皿にレタス、水菜、ベビーリーフ、ベーコン、トマト、クルトン、を順に盛りつけ最後にドレッシングとチーズを掛けて完成。

4 フランスパン 三種のりんごジャム添え

【材料（4人分）】

シナノスイート 300 g / 砂糖 90 g / レモン 1/4個
シナノゴールド 300 g / はちみつ 30 g / 砂糖 60 g / レモン 1/4個
紅玉 300 g / バター、砂糖 90 g

【作り方】

- ① シナノスイートはすりおろし鍋に入れ、はちみつと砂糖を加え、とろとろになるまで煮詰める。
- ② シナノゴールドはすりおろし、砂糖、レモン果汁を加え変色を防ぎつつ、煮詰める。
- ③ 紅玉は皮のままいちょう切りにして、バターでソテーして砂糖で味をつける。

5 りんごのムース

【材料（4人分）】

《ゼリー》

100%りんごジュース 400g /
砂糖 30g / ゼラチン 8g

《ムース》

100%りんごジュース 200g /
砂糖 30g / ゼラチン 6g /
シナノゴールド 60g / 生クリーム
160g / ミント 8枚

【作り方】

- ① ゼリーを作る。りんごジュースと砂糖30gを湯せんにかけて砂糖を溶かす。砂糖が溶けたらゼラチンを加え溶かす。容器に入れて、冷やす。
- ② ムースを作る。
りんごジュースと砂糖を湯せんで溶かす。砂糖が溶けたらゼラチンを加えて溶かし、すりおろしたりんごを加える。冷やししながら、六分立ての生クリームを2回に分けて入れる。ゼリーの上に流し入れ、冷蔵庫で冷やし、ミントを飾る。

わたしたちの紹介



私たちの丸子修学館高校は総合学科で、自分の将来に合わせて、分野・授業を選択して学んでいます。私たちは調理をメインに勉強しています。今回初めてメニューの考案を行い、苦戦しましたが、一人ひとり知恵を絞り、みんなで協力しながら、ここまでたどり着きました。またこの学習を通して、メンバーの知らなかった一面にも気づくことができました！このメンバーだからこそ楽しく、このメニューを考案することができました。

【メンバー】

丸子修学館高校

グループ1

MARUSHUメニュー考案部

1班、2班

- 赤羽 峻汰 (2年)
- 梅澤 星乃 (2年)
- 山口 凌真 (2年)
- 沖井 美咲 (2年)
- 田中 朝咲 (2年)
- 西澤 美柚 (2年)
- 宮原 智也 (2年)
- 佐藤 健太 (2年)
- 廣瀬 海斗 (2年)
- 宮下 弥紗葵 (2年)
- 今泉 慎巨 (2年)
- 堀 喜翔 (2年)
- 宮澤 優里 (2年)

グループ2

丸州

1班、2班

- 齋藤 京 (2年)
- 櫻井 菜月 (2年)
- 大久保 美咲 (2年)
- 深井 鈴夏 (2年)
- 佐藤 成美 (2年)
- 柳澤 愛結花 (2年)
- 黒田 峻輔 (2年)
- 荒井 優絵 (2年)
- 金井 琴葉 (2年)
- 窪田 裕奈 (2年)
- 清水 彩花 (2年)
- 佐藤 そら (2年)

担当教諭

土屋 友紀子
岩下 睦子

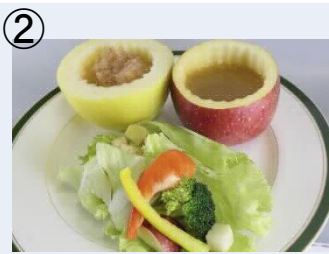


リンゴ姫のAutumn Party～信州の食材と共に～ 秋用メニュー

- ▶ ビュッフェ形式で朝食を提供するホテルや旅館に提案
- ▶ 信州の食材をふんだんに使った可愛らしい洋風ビュッフェを意識

【師範のコメント】

- ・全体的に、味付けの工夫がある。
- ・信州味噌入りのパンは、信州らしさを感じる。
- ・サラダは食べやすさを感じる。
- ・デトックスウォーターが朝食に出てくるとうれしくなる。
(湯本忠仁)



- ①みそ入りバンズサンド3種
(秋香る3種のキノコソテー、信州ポークとまんまるエッグ、信州サーモンのマリネ&わさびソース)
- ②信州リンゴ姫の森
～フレッシュ野菜とゴロゴロサラダ・リンゴ&みそドレッシング～
- ③信州の具たくさんスープ～そばとチーズのモチモチボール～
- ④Fruits mountain～ミントを添えて～
- ⑤秋のホットハニードリンク(デトックスウォーター)

1 みそ入りバンズサンド (みそパン)

【材料 (8 個分)】

A (強力粉 230 g ・ ドライイースト 3 g ・ 砂糖 20 g) /
 B (卵 1/2個 (25 g) ・ 水 120ml) /
 塩 3 g /
 無塩バター 20 g /
 みそ 30~40 g /
 つや出し用 (ドリーム) (卵 1/4 個 ・ 水 15ml) / 打ち粉 適量

【作り方】

- ① ボウルにAを入れて、泡立て器で軽く混ぜる。
- ② ①にBを加えて約10分間こねる。
- ③ ②に塩を加えてしっかりこねる。
- ④ ③にバターとみそを加えて10~15分間しっかりこねる。
- ⑤ ④をボウルに入れてラップをし、2~2.5倍の大きさに膨らむまで約1時間発酵させる。
- ⑥ 打ち粉をした台に⑤を載せ、ガス抜きをして8等分にする。
- ⑦ ⑥を丸く成形し、ぬれ布巾をかけて10分間程おく。
- ⑧ クッキングシートを敷いた天板に⑦を載せ、天板ごとビニール袋に入れて、30分間二次発酵させる。
- ⑨ ⑧の表面にドリームを塗り、190度のオーブンで15分間焼く。
- ⑩ 粗熱を取って完成。(完成したパンは横にスライスする)

1-① 秋香る3種のキノコソテー

【材料 (5 個分)】

しめじ 80 g / エリンギ 70 g /
 えのき 150 g / サラダ油 5ml /
 バター 16 g /
 A (酒 15ml ・ 砂糖 3 g ・ しょうゆ 10ml ・ 和風だし 3 g) /
 ピザ用チーズ 15 g

【作り方】

- ① しめじは石づきを取って半分に切る。エリンギは食べやすい大きさに割り、えのきは食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにサラダ油とバターを入れ、①のキノコを中火でしんなりするまで炒める。
- ③ ②にAを加えて全体に味がついたら、みそパンに適量を載せる。
- ④ ③にチーズを載せ、バーナーで軽くあぶる。
- ⑤ ④にセルフィーユまたは乾燥パセリを載せて完成。

1-② 信州ポークとまんまるエッグ

【材料（5個分）】

《肉ねぎみそ》

信州ポーク 100g / 松本一本ねぎ 1本
(100g) /

A (みそ 54g・みりん 30ml・酒 30ml・
砂糖 9g・すりおろし生姜 10g・しょ
うゆ 10ml) / ごま油 23ml / 乾燥パ
セリ 適量

《卵焼き》

卵 4個(200g) / 砂糖 12g / サラダ
油 適量

【作り方】

《肉ねぎみそ》

- ① 豚肉（信州ポーク）は縦2cm、横1cmの短冊切りにする。
- ② 長ねぎは小口切りにする。
- ③ 熱したフライパンに、1/3量のごま油を敷き豚肉を炒める。更に残りの2/3量のごま油を足して長ねぎを炒める。
- ④ Aの調味料を合わせておく。長ねぎがしんなりしたらAを加えて煮詰める。

《卵焼き》

- ① 卵をほぐし、砂糖を加えてよく混ぜる。
- ② フライパンにサラダ油をなじませ、厚焼き卵を焼き、巻きすで丸く形を整える。
- ③ みそパンに、肉ねぎみそ、卵焼きの順に載せ、乾燥パセリを振って完成。

1-③ 信州サーモンのマリネ&わさびソース

【材料（5個分）】

信州サーモン 10切(100g) / 玉ねぎ 30g

《マリネ液》

A (オリーブ油 45ml・リンゴ酢 15ml・
塩 少々・こしょう 少々) / ローズマ
リー 適量 / タイム 適量 / セル
フィーユ 適量

《わさびソース》

わさび 13g / マヨネーズ 36g

【作り方】

- ① 玉ねぎはスライスして水にさらし、水気を切っておく。
- ② ボウルにAと、ローズマリー、タイムを加えてマリネ液を作る。
- ③ ②に信州サーモンを入れてマリネする。
- ④ マリネした信州サーモンを鍋でソテーする。
- ⑤ わさびとマヨネーズを1：3の割合で合わせ、わさびソースを作る。
- ⑥ みそパンに、スライスオニオン、わさびソース、信州サーモンの順に載せ、セルフィーユを添えて完成。

【材料（5人分）】

信州リンゴ（赤・黄） 各1個(250g)
／ レタス 1個(200g) ／ ベビーリーフ 適量
／ 長いも 100g ／ さつまいも 100g (1/3本)
／ 赤パプリカ 70g (1/2個) ／ 黄パプリカ 35g (1/4個)
／ ブロッコリー 75g (5房)

《ドレッシング リンゴバージョン》

リンゴ 100g ／ サラダ油 30ml ／ 塩 3g
／ こしょう 少々 ／ レモン汁 15ml

《ドレッシング みそバージョン》

サラダ油 15ml ／ ごま油 5ml ／ 砂糖 3g
／ 酢 45ml ／ みそ 18g ／ しょうゆ 2ml

【作り方】

- ① リンゴでドレッシングの器を作る。
リンゴはヘタがついている方を厚く切りとり、下は皮の部分を厚く残して身をくり抜く。変色しないように、トレハロース、レモン汁、塩を加えた水につけておく。
- ② レタスは食べやすい大きさにちぎっておく。
- ③ 長いもは皮をむき、大き目の角切りにして素揚げする。
- ④ さつまいもは、ミョウバン液につけて約10分ゆでる。皮をつけたまま、大き目の角切りにする。
- ⑤ 赤パプリカは、さつまいもと同じくらいの色紙切り、黄パプリカは薄くスライスする。
- ⑥ ブロッコリーは、小房に切ってゆでる。

《ドレッシング》

- ⑦ ①でくり抜いたリンゴをすりおろし、レモン汁と合わせて変色を防ぐ。その他の調味料も加えてリンゴドレッシングを作る。
- ⑧ みそを酢で溶き、他の調味料と合わせてみそドレッシングを作る。※ショウガや辛子を入れてもよい。
- ⑨ ②～⑥の野菜を盛り付け、①で作ったリンゴの器に、⑦と⑧のドレッシングを入れて添える。

3 信州の具だくさんスープ ～そばとチーズのモチモチボール～

【材料（5人分）】

そば粉 適量 / 熱湯 適量 / 溶ける
チーズ 適量 / 玉ねぎ 200g (1個)
/ かぶ 160g (2個) / にんじん
100g (1/2本) / キャベツ 175g (1/4
個) / ベーコン 100g (5枚) / さ
やえんどう 30g (10枚) / 赤パプリ
カ 150g (1個) / トマト缶 400g
(1缶) / コンソメ 2個(8g) /
オリーブオイル 15ml / 塩・こしょ
う 少々

【作り方】

- ① そば粉を熱湯で溶き、少し冷ましてから少量を取って伸ばし、中にチーズを入れて丸く包みこむ。
- ② かぶ、にんじん、パプリカはさいの目切り、玉ねぎは薄切り、キャベツは食べやすい大きさのざく切りにする。ベーコンは細目の短冊切りにする。
- ③ さやえんどうは、ゆでてから細切りにする。
- ④ 鍋にオリーブオイルを熱し、にんじんを入れ、その後、さやえんどう以外の野菜とベーコンを入れて炒める。
- ⑤ ④に水1ℓを入れ、コンソメを加えてよく溶かす。
- ⑥ コンソメが溶けたら、トマト缶と①のそば団子を入れて塩、こしょうで味を調え、ひと煮立ちさせる。
- ⑦ 器に盛り、細く切ったさやえんどうを載せて完成。

【材料（3種類×4個分）】

リンゴ 100g・砂糖 30g /
柿 100g・砂糖 20g /
マスカット 100g・砂糖 10g

グレープジュース 200ml /
オレンジジュース 200ml /
グレープフルーツジュース200ml /
水 各50ml /
グラニュー糖 各20g・アガー 各
8g

【作り方】

《型に貼り付けるフルーツのコンポート》

- ① リンゴ、柿、マスカットは皮をむいてスライスし、それぞれ鍋に入れて砂糖を振り入れる。
- ② 全体に砂糖が回るように混ぜたら、弱火にかける。
- ③ それぞれ食感が残る程度に煮たら火を止めて、水でぬらしたゼリー型にフルーツを貼り付ける。

《ゼリーの中に入れるフルーツのコンポート》

- ④ ①で残った切れ端のりんご、柿、マスカットの皮をむいて小さめの角切りにし、適量の砂糖を振りかけてそれぞれ煮しておく。

《フルーツのゼリー》

- ⑤ アガーとグラニュー糖をボウルでよく混ぜておく。
- ⑥ それぞれの鍋に分量の水とジュースを入れ、④のアガーとグラニュー糖を振り入れ、ゴムベラでよく混ぜる。
- ⑦ 中火で加熱し煮立ってきたら、弱火にして1分間加熱し、アガーと砂糖を煮溶かす。
- ⑧ ③でフルーツを貼り付けたゼリー型に④のフルーツを入れ、⑦を流し入れる。（リンゴの型→オレンジゼリーと柿、柿の型→グレープフルーツゼリーとマスカット、マスカットの型→グレープゼリーとリンゴを入れる）冷蔵庫で冷やし固める。

【材料（5杯分）】

リンゴの皮 1～2個分 /
柿の皮 1～2個分 /
水 750ml /
ハチミツ 7g（1カップ分） /
スライスレモン 適量

【作り方】

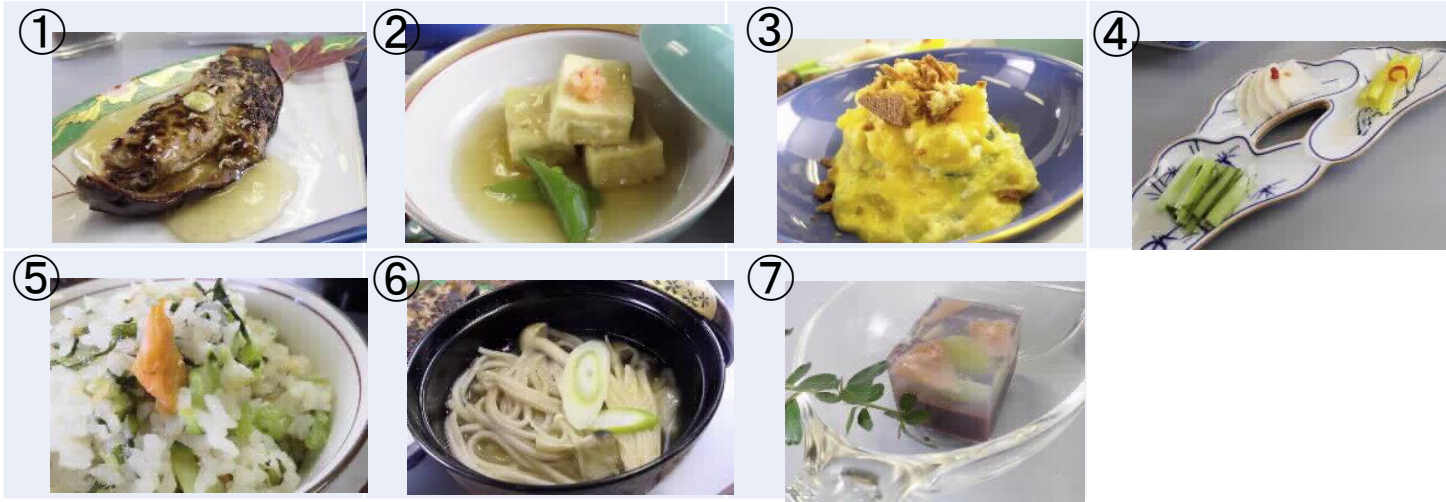
- ① “Fruit mountain” で使用したリンゴと柿の皮をお茶パックに入れ、水に浸す。
（最低3時間、長くても1日）
- ② ①を鍋に移して火にかけて、温める程度に加熱する。
- ③ ②をカップに注ぎ、ハチミツで甘味を付ける。
- ④ 好みでスライスレモンを添える。



秋の味覚御膳

秋用（9～11月）

- ▶ 三世代の家族が訪れるような旅館に提案。味付けや盛り付けを工夫
- ▶ 信州の食材が一目で分かる調理と盛り付けを意識



【師範のコメント】

- ・味付けは素材の持ち味を生かすように工夫がされている。特に甘さと塩加減を考慮することが大切である。
- ・高校生自らが食べたいと思ったものをうまく表現しており、フレッシュな感性が見受けられる。
- ・先生方の指導、また生徒さんの意欲に感激しました。（湯本忠仁）

- ①丸なすの肉詰め
- ②凍り豆腐の揚げ出し
- ③信州かぼちゃのサラダ～大社煎餅を添えて
- ④かぶのリンゴ酢漬け
- ⑤信州サーモンと野沢菜の混ぜご飯
- ⑥信州そば入りキノコ汁
- ⑦塩ようかんと季節のフルーツ寒天

1 丸なすの肉詰め

【材料（1人分）】

丸なす 1/2個(150g) / 豚ひき肉 100g / 玉ねぎ 1/2個(100g) / A (パン粉・牛乳 適量) / 卵 1/2個(25g) / みそ 18g / 塩・こしょう 適量 / B (だし 125ml・しょうゆ 5ml) / 片栗粉 適量 / わさび 適量

【作り方】

- ① 丸なすは半分に切って中をくり抜く。なすの中身はみじん切りにして、すりおろした玉ねぎとともに電子レンジで加熱する。
- ② 豚ひき肉に、①とA、卵、みそ、塩・こしょうを加えよく混ぜる。固さはAで調節する。
- ③ くり抜いたなすの外側の部分を素揚げにする。食べやすいように裏側に隠し包丁を入れ、薄く塩を振っておく。
- ④ ③に②を詰めて、フライパンで蒸し焼きにする。
- ⑤ Bを鍋で煮立て、片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ ④のなすを器に盛り、⑤のあんをかけ、上にわさびを載せる。

2 凍り豆腐の揚げ出し

【材料（1人分）】

凍り豆腐 1/4カット×3 / 天ぷら粉 適量 / A (だし 250ml・みりん 5ml・しょうゆ 5ml) / 片栗粉 適量 / 絹さや 1本(3g)

【作り方】

- ① 凍り豆腐は水に浸して戻す。
- ② Aを鍋に入れて火にかけて、凍り豆腐を入れてひと煮立ちさせた後、5分位おいて味を含ませる。
- ③ ①の水気を軽く絞り、天ぷら粉をハケでつけた後、天ぷら粉を水で溶いた衣にくぐらせ揚げる。
- ④ 残ったAを鍋で煮立て、片栗粉でとろみをつけてあんを作る。
- ⑤ ②の凍り豆腐を器に盛り、④のあんをかけ、絹さやを添える。

3 信州かぼちゃのサラダ ～大社煎餅を添えて～

【材料（1人分）】

かぼちゃ 20g / キュウリ 20g
 (1/4本) / マヨネーズ 6g /
 ヨーグルト 6g / 塩 少々 / 砂
 糖 少々 / こしょう 少々 / 大社
 煎餅 適量 (約1/4枚)

【作り方】

- ① かぼちゃは皮をむき適当な大きさに切って、竹串が通る位のやわらかさになるまでゆでる。
- ② キュウリは縦半分に切り、斜め切りにする。塩を振って軽く水気を絞る。
- ③ ゆでたかぼちゃを形が少し残るように粗くつぶす。②のキュウリを加え、塩、こしょう、砂糖で下味をつける。
- ④ ③にあらかじめ合わせておいたマヨネーズとヨーグルトを入れ、さっくり混ぜる。
- ⑤ 器に盛り付け、大社煎餅を細かく砕いたものを上に散らす。

4 かぶのリンゴ酢漬け

【材料（1人分）】

かぶ(葉付き) 1/4個(20g) / リ
 ンゴ酢 30ml / 砂糖 25g / 赤
 唐辛子 少々 / 塩 適量

【作り方】

- ① かぶは洗って薄切りにし、10分ほど塩水につける。しんなりとしたら水気を絞る。赤唐辛子は水に5分ほどつけ、種を除いて輪切りにする。
- ② かぶの葉はよく洗い、3cm幅に切る。塩を振って軽くもみ、水気を絞っておく。
- ③ 鍋に酢、砂糖、塩少々、赤唐辛子を入れ加熱し、沸騰させないようにして溶かす。熱いうちに①のかぶを漬け、冷めてから器に盛る。葉の方は甘酢にさっとくぐらせて盛り付ける。

5 信州サーモンと野沢菜の混ぜご飯

【材料（1人分）】

米 75g (1/2合) / 水 103ml
 (1/2カップ) / 昆布 2.5g /
 薄口しょうゆ 5ml / 酒 5ml /
 信州サーモン 50g / 野沢菜 適
 量

【作り方】

- ① 信州サーモンは両面に塩を振って焼き、ほぐしておく。野沢菜は7ミリ程度の幅に刻んでおく。
- ② 米は昆布と共に分量の水に30分つけておく。しょうゆ、酒を加えて炊く。
- ③ 炊き上がったら昆布を取り出し、①の信州サーモンと野沢菜を加えて混ぜる。

6 信州そば入りキノコ汁

松本第一高校

【材料（1人分）】

だし 150ml / みそ 10g /
ネギ 10g / ぶなしめじ 8g / えのき 10g / 干しそば 適量

【作り方】

- ① ネギは小口切りにする。干しそばはゆでておく。
- ② 鍋にだしを入れて火にかけ、沸騰したらキノコを加え軽く煮る。みそを溶きながら入れ、ひと煮立ちしたら火を止め、ネギを散らす。
- ③ あらかじめ器にゆでたそばを入れておき、②を盛り付ける。

7 塩ようかんと季節のフルーツ寒天

【材料（6人分）】

こしあん 300g / 塩 1～2g / 粉末寒天 4g (1本) /
シャインマスカット 3粒 (15g × 3) /
りんご 1/8個 (30g) ・砂糖 (グラッセ用) 9g ・りんごの皮 1個分 /
りんご 1/8個 (30g) ・砂糖 (グラッセ用) 9g /
砂糖 (フルーツ寒天用) 100g /
粉末寒天 2g (1/2本)

【作り方】

<下の層>

- ① 鍋に水200mlと粉末寒天を入れ、沸騰後、火を弱めて約2分間かき混ぜて煮溶かす。
- ② こしあんと塩を加え、なめらかになるまで混ぜて火を止める。粗熱がとれたら水でぬらした型に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ 固まったようかんにフォークで傷を付け、上の層のゼリーがはがれないようにする。

<上の層>

- ① りんごは皮をむいていちょう切りにし、鍋に入れてりんごの皮、かぶるくらいの水、砂糖で煮る（皮と一緒に煮ることですりごに赤い色をつける）。もう一方のりんごは、水と砂糖だけで煮る。
- ② シャインマスカットは皮をむいて半分に切る。
- ③ 鍋に水300mlと粉末寒天を入れ、沸騰後、火を弱めて約2分間かき混ぜて煮溶かす。砂糖を加え溶けたら火を止め粗熱を取る。
- ④ <下の層>の上に①のりんごと②のシャインマスカットを並べ、③のゼリー液を注ぎ冷やし固める。

わたしたちの紹介



グループ1



グループ2

<一高GIRLS>

私たちは技術や経験がまだあまりありませんが、4人で力を合わせ納得がいくまで試作を重ね、時間をかけて理想に近い朝食メニューを考案することができました。約2カ月間共に頑張ってきた団結力のあるチームです！

<信州ふーど伝え隊>

私たちはしっかり協力し合えるグループです。時には意見がぶつかることもありますが、一人ひとりが真剣に料理のことを考えているため、より良い話し合いができます。3人とも責任感が強いところがこのグループの強みだと思います。

【メンバー】 (1年) 松本第一高校

グループ1【一高GIRLS】

- 鈴木 颯羅 チームの司令塔
- 内田 詞帆 スープ担当
- 小笠原 友香 サラダ担当
- 宮澤 希実 デザート担当

グループ2【信州ふーど伝え隊】

- 赤岩 舞雪 松本が生んだ常識人!(^^)!
- 上條 真希 松本が生んだドジっ子☆
- 塩原 瑚々 塩尻が生んだクールビューティ♡

担当教諭

原田 美枝子



オープンビュッフェサンド

実際に育てた信州黄金シャモの肉、マルマンさんと共同開発した「漬けガール」のを使ったソース、下伊那の新鮮な野菜・果物・茸を、下伊那農業高校アグリコッペパンに挟んで一口で堪能できる様に考えました。

【師範のコメント】

- ・料理の構成の出来栄が良かったと思われ、全体に楽しく食べられそうな料理である。
- ・地元産や学校で作った素材を使っているところが素晴らしい。
- ・柚子の皮を入れた白いソース「ゆずのクリームチーズ」は印象に残る一品である。
(湯本忠仁)



← 下伊那農業高校産
「味噌漬ガール」

野菜ときのこと

【材料】

《野菜》

タマネギ 300 g / ラディッシュ 50 g / 芽キャベツ 30 g / ささげ 50 g / 春菊（新芽） 30 g /

《きのこ》

ホワイトシメジ 1株 / えのき 1株 / はなびら茸 1株 /
野菜ときこのこの下ゆで用の塩 5 g

【作り方】

- ① きのことや、季節の野菜を歯ごたえが残るようにさっと湯通しする。
- ② 新鮮な野菜はオリーブオイルと塩を絡める。

シャモハムとしか肉

【材料】

《シャモハム》

信州黄金シャモ胸肉 300 g / 塩 3 g / 砂糖 2.5 g /

《しか肉》

しか肉 500 g / 塩コショウ 2.5 g

《しか肉用カルパッチョ風ソース》

漬けガール 30 g / 酢 30 g / ごま油 30 g / 水 15 g

《しか肉用ローストビーフ風ソース》

しか肉を焼いた時の油 / 醤油 150 g / 砂糖 15 g / 粗挽き胡椒 3 g

【作り方】

《シャモハム》

- ① 信州黄金シャモの胸肉を均一の厚みにし、塩と砂糖をすり込む。
- ② 巻き込む様に成形しスチーム、燻煙をし、1.5mmにスライスし、ハム状にする。

《しか肉》

- ① しか肉の筋を取り、たこ糸で形を整え、胡椒を全体にかけ、表面をしっかりと焼く。
- ② 焼けた肉は低温処理し、薄くスライスする。

《しか肉用カルパッチョ風ソース》

- ① 調味料を全て混ぜる

《しか肉用ローストビーフ風ソース》

- ① しか肉を焼いたフライパンに醤油と砂糖を入れ、トロ身がつくまで煮る。粗挽き胡椒を振り入れる。

ジャム

【材料】

紅ほっぺ 500 g / ルレクチェ 500 g

【作り方】

- ① 季節の果物でジャムを作る。皮ごとなど果実をゴロっと残す。

クリームチーズ

【材料】

ピーナッツ 80 g / クルミ 80 g / ゆず皮 5 g / クリームチーズ 125 g

【作り方】

- ① 香ばしく煎ったナッツを砕いて、クリームチーズに混ぜる。
- ② ゆずの皮を叩いて香りを出し、砂糖とゆず汁を加えてさっと煮たものを、クリームチーズに混ぜる。（市田柿を刻んだ物をクリームチーズに混ぜる）

バーニャカウダソース

【材料】

ニンニク 10 g / 牛乳 200ml / アンチョビ 15 g

【作り方】

- ① 牛乳でとろけるまでニンニクを煮る。
- ② アンチョビを①に加える
- ③ オリーブオイルでソースをのばす



はなびらたけのリゾット

下伊那地域で初めて収穫されたリゾット米を使ったリゾットを考えました。リゾット米の半分は玄米を使用し、南信州産のはなびらたけの歯ごたえと合わせて新しい食感を楽しめる一品です。一見洋風のリゾットですが、ベースとなるスープには昆布とかつおぶしでとる和風の混合だしを使用しているのがポイントです。

【師範のコメント】

- きのこと入りのリゾットが朝食に出たら楽しいと思われる。
- リゾット米をうまく活用されていると思われる。
- リゾットに、味噌バターをのせて、りんごジャムを周りにちょい盛りしたら、色彩も良くなると思います。

(湯本忠仁)

【材料】

- ・リゾット米（精白米） 98g /
- ・リゾット米（玄米） 98g /
- ・水 それぞれ147mlずつ /

だし

- ・こんぶ 3切れ /
- ・かつおぶし 10g /
- ・水 600ml /

- ・しめじ 100g /
- ・はなびらたけ 70g（1パック） /
- ・ブロッコリー 1/2株 /
- ・ベーコン 60g /
- ・バター 25g /
- ・たまねぎ 60g /
- ・塩こしょう 少々 /
- ・チーズ 適量 /
- ・かつおぶし 少々 /

【作り方】

- ① リゾット米を炊く。精白米、玄米をそれぞれ別に炊く。
- ② 野菜を切る。しめじはあらみじん、玉ねぎは薄切り、ブロッコリーは一口大、ベーコンは短冊切り。
- ③ こんぶ、かつおぶし、水を入れて、だしをとる。
- ④ フライパンにバターをひき、ベーコン→たまねぎ→はなびらたけの順で炒める。
- ⑤ 塩こしょうで味付けをし、だしを入れる。
- ⑥ リゾット米を軽く洗い、精白米と玄米を合わせてフライパンに入れる。
- ⑦ 水分がなくなるまで煮詰める。煮詰まったら、チーズを入れる。
- ⑧ かつおぶしを炒る。
- ⑨ お皿に盛り付け、かつおぶしを振りかける。
- ⑩ 最後にブロッコリーとチーズを飾り、できあがり！



伝統野菜のごろごろキッシュ

コンセプト

南信州産の野菜を使った和風×洋風

エピソード

コンセプトに則り、ベースの生クリームを豆乳に変え、味噌を混ぜ、和風を意識しました。「もうひと味ほしい！」という時には、最後に炒ったかつおぶしを粉状にして振りかけると、味に深みが出ます！



【師範のコメント】

- ・地元産の素材をうまく活かされ、朝食を食べる楽しさが感じる。
- ・朝食は、さわやかに食べて、素材の味が分かることが大切だと思います。
(湯本忠仁)

2 伝統野菜のごろごろキッシュ

【材料（18cm型 1 ホール分）】

ベース

- ・豆乳 200ml /
- ・味噌 15g /
- ・卵 2個 /

- ・千代ねぎ 細めのもの1本 /
- ・バターナッツ 170g /
- ・ほうれん草 90g（ゆでた状態） /
- ・ごぼう 35g /
- ・にんじん 45g /
- ・バター 4g /
- ・鶏ひき肉 90g /
- ・パイ 150g /
- ・塩こしょう 適量 /

【作り方】

- ① オーブンを180℃に余熱しておく。
- ② 千代ねぎはななめ切り、にんじんはあられ切り、バターナッツを一口大、ごぼうはさがきにする。
それぞれ下茹でをしておく。ほうれん草は茹で、3cmに切る。鶏ひき肉はバターで炒めておく。
- ③ パイ生地をうすく伸ばし、型（直径18cm）にバターを塗り、パイ生地を型の周りに沿わせて形をつくる。フォークで数か所穴を空け、5分ほど焼く。
- ④ 豆乳・味噌・卵を一緒にとく。塩こしょうを入れる。
- ⑤ 鶏ひき肉と、茹でておいた野菜を④に入れる。
- ⑥ 焼いておいたパイ生地に⑤を入れる。180℃で20～25分焼く。パイにチーズをのせ200℃で5分焼いて、できあがり！

わたしたちの紹介



《まごころ》

私たち、地域の魅力発見を活動とする地域交流部と、畜産動物と元気に過ごす畜産部の2部門で構成されています。今回、朝食に「おいしい信州ふーど」を！キャンペーンを通じ、日頃お互いに頑張って取り組んでいることを合体できるように、オープンビュッフェサンド形式にしました。学校でとれた農産物はもちろん、下伊那地域が誇る美味しいものを口いっぱい味わってください！

《アグリファミリー》

いつも、わきあいあいとしたのしいメンバーです。

全員1年生ですが、授業で習ったことを生かしてレシピを考えました。みんなで集まり、試行錯誤しながら創り上げてきました。

私たちは、授業で食事の摂取量や保育園児のことを学んだため、それを生かした料理を考えました。また、下伊那地域の特産物をアピールしたいので伝統野菜もたくさん使いました。野菜が苦手な子どもでも、信州の野菜を楽しんでもらえるレシピに仕上がったと思います。ぜひご賞味ください！

【メンバー】 下伊那農業高校

グループ1【まごころ】

- 工藤 由希 (1年)
- 内山 栞里 (1年)
- 長窪 美帆 (1年)
- 村澤 雅 (1年)
- 水野 佐映 (1年)
- 米山 ふみ (2年)
- 吉田 香純 (2年)

担当教諭 塚田 真希

グループ2【アグリファミリー】

- 井口 優萌 (1年)
- 松澤 優汰 (1年)
- 櫻井 結菜 (1年)
- 佐々木 やよい (1年)
- 奥田 早央里 (1年)
- 所澤 真巳 (1年)
- 小池 真裕 (1年)
- 木下 紅葉 (1年)

担当教諭 百瀬 亜弥香