

西九州新幹線 ワンハンドフードコンテスト応募用紙

ふりがな	はまさき つばさ		
氏名 (グループ名)	濱崎 翼		
ふりがな			
代表者氏名 (※グループの場合)			
学校名・学年	長崎県立五島海陽高等学校 第3学年		
住所 (グループの場合は 代表者住所)			
電話番号		E-mail	@

●入賞された場合、レシピ、写真、グループ名(氏名)、学校名、学年等を公表させていただく場合があります。

タイトル	サ バ イ ン ミー
イチオシポイント (使用する長崎県 の特産品等)	Along with blissful time ～至福の時とともに～ 学校や職場の昼休憩に複数人で晴れた空の下で楽しく会話を交わしながら食べてもらいたいです。鯖は肉類と比べてカロリーが少ないので、ヘルシーかつ映えて満腹感も得られるサンドイッチにしました。
材料・数量	【商品仕様】 原材料:(一人分) A.照り焼きソース みりん(大さじ2) 酒(大さじ2) 醤油(大さじ2) 砂糖(小さじ2) B.紅白なます 大根(5cm 100g) 人参(4/1本 50g) 塩(適量) 酢(大さじ 1/2) 砂糖(大さじ1/2) C.サバの照りマヨ焼き(鯖 Aのソース) フランスパン(1/2 本) マヨネーズ マスタード 大葉(4枚) レタス(2 枚) サイズ:18cm 味:照り焼き風 パッケージ:ワックスシート 価格:480 円～530 円

レシピ

A.照り焼きソース ボウルに・料理酒・みりん・砂糖・醤油を入れて混ぜる。
B. 紅白なます 大根・人参を千切りにして塩を入れて揉む。酢と砂糖を入れて和える。
C. サバの照りマヨ焼き 2枚におろしたしめ鯖の骨を縫いて食べやすいサイズに切る。
酒につけて臭みを消す。薄力粉をまぶしてAのタレにつけて加熱し、マヨネーズを加えて焼く。タレが少なくなってきたら裏返しにする。
フランスパンに切り込みを入れて開く。開いたパンを加熱する。マヨネーズとマスタードを混ぜて塗る。大葉とレタスを敷き、Bの紅白なますを水気をきってのせ、C、大葉を乗せて挟む。

写真



西九州新幹線 ワンハンドフードコンテスト応募用紙

ふりがな	あだち けんたろう		
氏名 (グループ名)	足立 研太郎		
ふりがな			
代表者氏名 (※グループの場合)			
学校名・学年	長崎県立長崎東中学校 1 年		
住所 (グループの場合は代表者住所)			
電話番号		E-mail	

●入賞された場合、レシピ、写真、グループ名(氏名)、学校名、学年等を公表させていただく場合があります。

タイトル	皿うどんパイ
イチオシポイント (使用する長崎県の特産品等)	皿うどん 長崎の美味しい皿うどんがさらに美味しく片手で食べられます
材料・数量	エビ イカ アサリ 豚肉 もやし キャベツ 人参 アスパラ 干し椎茸 かまぼこ 長崎チャーメン 皿うどんスープ サラダ油 冷凍パイシート ソース(好みで)

レシピ

〈作り方〉

- ①魚介に酒、醤油で下味をつける。豚肉、野菜は一口大に切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、魚介と豚肉を炒めて、取り出す。
- ③野菜を炒め火が通ったら、②と合わせ、皿うどんスープを溶いて、とろみが出るまで煮る。
- ④長崎チャーメンと③を合わせて、粗熱をとる。



⑤冷凍パイシートで、④の皿うどんを包み、油でガラリと揚げる。



写真



西九州新幹線 ワンハンドフードコンテスト応募用紙

ふりがな	まつだ ゆき		
氏名 (グループ名)	松田 侑希		
ふりがな			
代表者氏名 (※グループの場合)			
学校名・学年	長崎県立口加高等学校 3年		
住所 (グループの場合は 代表者住所)	〒		
電話番号		E-mail	@

●入賞された場合、レシピ、写真、グループ名(氏名)、学校名、学年等を公表させていただく場合があります。

タイトル	角煮パイ
イチオシポイント (使用する長崎県 の特産品等)	トロトロの角煮に大葉を入れやさかなパイにしました。
材料・数量	○パイ生地 (18cm x 8cm) ○角煮 約60g ○大葉 1枚

レシピ

1. パイ生地に角煮をたてに並べる。その上に大葉をのせる。
2. もり1枚のパイ生地にはり込みを入れ、1の上に乗せる。
3. 端をフォークでおさえて閉じる。
4. 卵液を塗って180°に予熱したオーブンで25分焼く。
5. 完成。

写真



西九州新幹線 ワンハンドフードコンテスト応募用紙

ふりがな	ながさきじょしたんきだいがく えいようし ぶ		
氏名 (グループ名)	長崎女子短期大学 栄養士コース パン部		
ふりがな	ごとう こが ゆうひ		
代表者氏名 (※グループの場合)	後藤 なずな・古賀 優日		
学校名・学年	長崎女子短期大学 生活創造学科 栄養士コース 1 年		
住所 (グループの場合は 代表者住所)	〒		
電話番号		E-mail	

●入賞された場合、レシピ、写真、グループ名(氏名)、学校名、学年等を公表させていただく場合があります。

タイトル	フィッシュスティックピザ	
イチオシポイント (使用する長崎県 の特産品等)	長崎県の特産物である鰯を使ったピザです。長崎県の魚を若い方にも気軽に味わっていただけるようにピザと組み合わせてみました。ワンハンドで食べられるようにスティック状に成形しています。新幹線でのお食事にも、お酒のおつまみにもなります。子どもから大人まで、多くの方に召し上がって頂けるのではないかと思います。	
材料・数量	○トマトソース(作りやすい量:7枚分) ・玉ねぎ.....30g ・ホールトマト缶.....170g ・にんにく.....1/2 かけ ・塩.....1g ・砂糖.....少々 ・コンソメ顆粒.....1g ・オリーブオイル.....小さじ 2 ○トッピング(1枚分) ・長崎県産鰯.....半身 1 枚 ・塩.....少々 ・こしょう.....少々 ・オリーブオイル.....小さじ 1 ・ブラックオリーブ.....1 個 ・ピザ用チーズ.....15g ・バジル.....適量 ○ピザ生地(作りやすい量:7枚分) ・強力粉.....250g ・塩.....6g ・水.....150g ・ドライイースト.....4g ・オリーブオイル.....15g	

レシピ

○ピザ生地

- ①ボウルに塩と水をよく混ぜ合わせ、そこへ半量の強力粉を入れてよく混ぜる。
- ②①に残りの強力粉、ドライイースト、オリーブオイルを入れて混ぜ、台の上に出してよく捏ねる(15~20分)
- ③ボウル等に入れ、ラップをし、暖かいところで50分程発酵させる。

○トマトソース

- ①玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火にかけ、香りが出たら玉ねぎを入れて中火で炒める。トマト缶を加えて煮詰める。
- ③コンソメ顆粒、塩、砂糖で味を付ける。

○ピザ

- ①鰯は中骨を除き、塩少々をふり、10分程置く。水気をふき取り、食べやすい大きさに切り、こしょう、オリーブオイルで和える。
- ②ブラックオリーブは輪切りにする。
- ③1枚分の分量のピザ生地を手で縦長に引っ張りながら伸ばす。
- ④③にトマトソース、鰯、ブラックオリーブ、チーズの順に乗せ、230℃のオーブンで10分程度焼く。焼きあがったらバジルを乗せる。

写真



西九州新幹線 ワンハンドフードコンテスト応募用紙

ふりがな	に は へ	こ は う
氏名 (グループ名)	田 中 小 晴	
ふりがな		
代表者氏名 (※グループの場合)		
学校名・学年	長崎県立大村高等学校 2年	
住所 (グループの場合は 代表者住所)	〒	
電話番号	E-mail	@

●入賞された場合、レシピ、写真、グループ名(氏名)、学校名、学年等を公表させていただく場合があります。

タイトル	トルコライス風肉巻きおにぎり	
イチオシポイント (使用する長崎県 の特産品等)	長崎を代表する料理「トルコライス」を肉巻きおにぎりにし、 新幹線でもトルコライスが気軽に食べられるメニューを考えました。 ナポリタンの代わりにピラフをナポリタン風に仕上げました。 ヒレカツの肉は西海ホロケを使用しました。	
材料・数量	- ヒレカツ ... 30g - 玉ねぎ ... 10g - ピーマン ... 5g - ウイナー ... 1本 - 豚ばう肉 ... 60g - 卵 ... 5g - 小麦粉 ... 5g - パン粉 ... 10g - 米 ... 100g	- しょうゆ ... 大さじ2杯 - 牛りん ... 大さじ1杯 - 砂糖 ... 大さじ1/2杯 - 油 - こしょう

レシピ	① ヒレカツに小麦粉→卵→パン粉の順でつけ油で揚げる。 ↓ ② ピーマン、玉ねぎをみじん切りにし、ウイナーを半月切りにする。 ↓ ③ ②をフライパンで炒め、そこにご飯、トマトケチャップを入れ、水分が ある程度飛ぶまで炒める。 ↓ ④ ①で作ったヒレカツを③のご飯で包みおにぎりにする。 ↓ ⑤ ④にこしょうで下味をつけた豚ばう肉を巻き、焼き目がつくまで焼く。 ↓ ⑥ 焼き目がいたらしょうゆ、牛りん、砂糖で味をつけて完成!!!
写真	