

令和5年度かごしまおいしいもの選手権入賞作品レシピ

【総菜部門】アランチーニ風鶏飯



考案者：食物科3年 橋本紫乃  
野田女子高等学校

【メニュー考案のきっかけ、県産食材への想い等】

鹿児島島の郷土料理である鶏飯をアレンジし、今よりも鶏飯のことを多くの人に知ってほしいという思いで考案しました。実際に鶏飯に使われるパイヤ漬の代わりに鹿児島の特産品であるつぼ漬けで代用することで家庭でも作りやすいものにしました。

【メニューの特徴・ポイント等】

イタリアの料理であるアランチーニ風のアレンジし揚げることで、一般的な鶏飯よりも歯ごたえのあるものにしました。  
ご飯を炊く際に鶏ガラスープを少し混ぜ、味を感じやすいように工夫した。

レシピ(1人分) 調理時間(40分)

材 料	県産 食材	分 量	作 り 方
鶏ささみ	○	20g	① 米を鍋で鶏ガラスープとともに炊く。 ② ささみを1cm角に切り、ゆでる。 ③ 椎茸は千切りにし、②のささみと調味料で煮る。 ④ つぼ漬けは1cm角、ネギは小口切りにする。 ⑤ ご飯が炊けたらバットに移し少し冷ます。 ⑥ ご飯が冷めたら、③のささみと椎茸、④のつぼ漬けとネギを交互に配置し、パン粉を付けて揚げる。 ⑦ 鶏ガラスープに水溶き片栗粉でとろみをつけ⑥にかけて完成。
鶏卵	○	20g	
椎茸	○	10g	
米	○	40g	
鶏ガラスープ		60g	
つぼ漬け	○	10g	
ネギ	○	7g	
パン粉		8g	
〔 醤油		6g	
〔 料理酒		5g	
〔 みりん		5g	
鶏ガラスープ		80g	
〔 片栗粉		3g	
〔 水		適量	

令和5年度かごしまおいしいもの選手権入賞作品レシピ

【総菜部門】出水鶏と薩摩リゴのバルバジューアン



考案者：食物科3年 和田明星  
野田女子高等学校

【メニュー考案のきっかけ、県産食材への思い等】

出水は鶏肉が有名でアレンジメニューを考え、鶏肉を何かに包んで食べたい！と調べたところ、「バルバジューアン」というモナコ料理を見つけました。バルバジューアンとは、小麦粉で作った皮で具材を包んで揚げる、モナコの郷土料理です。この料理をベースに鶏肉だけではなく、長島の赤土で育てられたさつまいもを使用し、両方の特性を生かそうと思いメニューを考案しました。

【メニューの特徴・ポイント等】

出水鶏を赤ワインとトマトで煮詰め、さつまいもで作ったアリゴソース(薩摩リゴ)で酸味を調和させました。アリゴとは、フランスのマッシュポテトのようなもので一般的にじゃがいもを使用していますが、甘みの強いさつまいもを使用し、酸味の強い赤ワイン煮に合うようにしました。中心を切った時に、断面がきれいになるように何度も試作を繰り返しました。

レシピ(4人分) 調理時間(60分)

材 料	県産食材	分 量	作 り 方
鶏もも肉	○	400g	【A 鶏の赤ワイン煮】 ① 玉ねぎ、にんじんは粗みじん切り、ニンニクはみじん切り、鶏もも肉は一口大に切る。 ② フライパンにオリーブオイル、ニンニクを入れ中火で火をかけ、香りが出てきたら玉ねぎ、にんじんを加えて炒める。 ③ ②に鶏もも肉を加え、赤みがなくなってきたら赤ワインを加えてアルコールを飛ばし、トマト缶を加えて水分がなくなるまで煮る。塩・こしょうで味を調える。
玉ねぎ	○	1玉	
にんじん	○	1個	
トマト缶	A	1缶	
ニンニク	○	1片	
赤ワイン		350ml	
塩		適量	
こしょう		適量	
オリーブオイル		大さじ2	
さつまいも	○	50g	
バター		8g	
牛乳	○	100ml	
塩	B	少々	
こしょう		少々	
ピザ用チーズ		25g	
餃子の皮		36枚	
水	C	適量	
薄力粉		適量	
揚げ油		適量	
タイム(飾り用)		1枝	【C 包む】 ① 餃子の皮に【A鶏の赤ワイン煮】を大さじ1程度中央にのせ、周りに水と薄力粉を合わせたのりを皮の縁につけ、更に餃子の皮を上からかぶせる。 ② ①の上に薩摩リゴを大さじ1程度のせ、餃子の皮を同様にのり付けする。フォークを使い、縁を押さえつけ模様をつける。180℃の油で揚げる。

## 令和5年度かごしまおいしいもの選手権入賞作品レシピ

### 【総菜部門】ぶりのすり身アーモンドフライ



考案者：食物科3年 福田海羽  
野田女子高等学校

#### 【メニュー考案のきっかけ、県産食材への思い等】

私は魚が好きで、若い人たちでも食べやすい魚料理を作りたいと思い挑戦しました。私の住んでいる出水市の近くにある長島町から、野田女子高校にたくさんの生徒が通っています。養殖業が盛んな長島町のぶりを使ったメニューを考えました。

#### 【メニューの特徴・ポイント等】

お弁当などに入れやすいように、ソースがなくても美味しく食べられるフライにしました。下味にしょうゆなどで味付けし、すりおろしたレモンで臭みを消し、風味付けしました。衣のスライスアーモンドの食感や香ばしさも楽しめる一品です。

レシピ(4人分) 調理時間(30分)

材 料	県産 食材	分 量	作 り 方
ぶり	○	100g	① にんじんと玉ねぎはみじん切りにし、しょうがとレモンはすりおろす。 ② ぶりの半分は粗みじんにし、もう半分はフードプロセッサーでミンチ状にし、塩を少々入れる。 ③ ボウルに②のぶりを入れ、ちぎったはんぺんと①を混ぜ合わせ、しょうゆと酒で味を付け片栗粉を加え成形する。 ④ アーモンドスライスを付けて160℃の揚げ油で揚げていく。
はんぺん		100g	
にんじん	○	5g	
玉ねぎ	○	5g	
しょうが	○	1g	
レモン		1g	
醤油		5g	
酒		5g	
片栗粉		2g	
アーモンドスライス		適量	
揚げ油		適量	

令和5年度かごしまおいしいもの選手権入賞作品レシピ

【総菜部門】和風タコスせん！



考案者：農林技術科1年 A科見習い隊  
伊佐農林高等学校

【メニュー考案のきっかけ、県産食材への思い等】

私たちの所属する農林技術科は、2年生から専攻班に分かれますが、見習い期間の1年生であり、食品加工班に進みたいと考えているので、商品を開発して自分たちをPRしようと思いました。最初は、クレープで考案しましたが、県産食材をたくさん使っておかずとして食べられるタコスが良いのでは？とグループの茶園君が思いついたので、このメニューにしました。

【メニューの特徴・ポイント等】

さつまいもでんぷんを使った「いもんせんの揚げ物」という郷土料理があり、これをヒントにしました。さつまいもでんぷんを「せん」とも呼ぶそうです。タコスのトルティーヤを「せん」にしました。しかし、「せん」だけではプルプル感が強く、米粉を少し加えました。

タコスミートは、牛豚の合い挽き肉に、県産ゴボウを使い、ケチャップ等の代替に本校の豚味噌「更生之素」を調味料に用いました。

トマトサルサは、タマネギやピーマンが苦手な人が多いので、オクラにしました。少し粘り気があるため、具と混ぜやすい効果もあります。

ワカモレというアボカドで作った具がありますが、アボカドの代替としてカボチャを皮ごと用いました。緑色加わり見た目も鮮やかです。

レシピ(1人分) 調理時間(30分)

材 料	県産 食材	分 量	作 り 方
さつまいもでんぷん	○	50g	【A トルティーヤ】(2枚分) ① さつまいもでんぷん、米粉、食塩をボウルに入れ、水を加えてよく溶かす。 ② フライパンに米油を大さじ1程度入れ、①を流し入れ、中火で5分位焼く。 ③ 裏返して、中火で5分位焼く。 ④ 生地がパリパリ風になるまで数回返す。
米粉	○	10g	
水	A	100cc	
塩		小1/4	
あいびき肉	○	180g	【B タコスミート】 ① あいびき肉とゴボウを炒め、火が通ったら、豚みそ(更生之元)を入れて味をなじませる。 ② 好みでチリパウダーを入れる。
ごぼう	○ B	1/2本 (50g)	
豚みそ缶詰 (更生之素)	○	大さじ2	

材 料	県産 食材	分 量	作 り 方
チリパウダー	B	適量	【C ワカモレ】 ① カボチャを電子レンジに8～10分かける。 ② 皮から身をほぐし、硬い皮以外は、一緒にすりつぶし、レモン汁を少々入れる。
カボチャ	○	200g	
レモン汁	C	適量	【D トマトサルサ】 ① トマトを1cm程度の角切りにする。 ② オクラを沸騰しているお湯にさっとくぐらせて、冷めたら薄切りする。 ③ ①と②、レモン汁、塩コショウを混ぜる。 ④ レタスを大きめに千切りする。
トマト(ミニトマト)	○	中玉1個	
オクラ	○	3本	
レモン汁	D	適量	
塩こしょう		適量	【E タコス】 ① トルティーヤを皿の上のにのせる。 ② レタスをおく。 ③ チーズや好きな具をのせる。 ④ 半分に折って召し上がれ。
レタス	○	適量	
チーズ	E	適量	
こめ油		大さじ1	

令和5年度かごしまおいしいもの選手権入賞作品レシピ

【総菜部門】サクッとトロッ!さつま汁バーガー



考案者：調理科2年 井料 海哉  
鹿児島城西高等学校

【メニュー考案のきっかけ、県産食材への思い等】

鹿児島の郷土料理の一つであるさつま汁をバーガーに作りかえてみました。若い人達に豚汁だけでなく郷土料理のさつま汁も広めたいです。

【メニューの特徴・ポイント等】

さつま汁を食べるためにトロミを付けライスペーパーで包んで揚げました。

レシピ(5人分) 調理時間(40分)

材 料	県産 食材	分 量	作 り 方
にんじん	○	90g	① さつま汁の具材Aを全てサイコロ状(1cm角切り)に切って鍋でいため、火が通ったら、かつお出汁を入れ水で煮る。
ごぼう	○	35g	
たけのこ	○	45g	
さつまいも	○	90g	
こんにやく	○	90g	
大根	○	90g	
とり肉	○	100g	② 野菜類に火が通ったら、麦みそ・砂糖・しょうが・しょうゆを入れ味を整える。
麦みそ	○	23g	
しょうが	○	5g	③ バター、小麦粉で②にトロミをつけ粗熱をとって冷やす。
砂糖		5g	
しょうゆ		5g	④ ③のさつま汁をライスペーパーで包み、小麦粉、卵、パン粉を付け180℃の油で揚げる。
水		300cc	
バター (とろみ用)		10g	⑤ 軽く焼いたバンズに【甘みそソース】の材料を混ぜたソースを塗る。
小麦粉 (とろみ用)		30g	
かつお出汁	○	20g	⑥ バンズ、レタス、さつま汁の順に重ねる。
ライスペーパー		5枚	
パン粉		75g	
小麦粉		75g	
卵	○	1個	
揚げ油		適量	
レタス	○	5枚	
バンズ		5個	
【甘みそソース】			
麦みそ	○	30g	
砂糖		15g	
みりん		15g	
酒		15g	

令和5年度かごしまおいしいもの選手権入賞作品レシピ

【総菜部門】豚味噌さつまいもコロッケ



考案者：調理科1年 北園凱大  
神村学園高等部

【メニュー考案のきっかけ、県産食材への思い等】  
鹿児島県の有名な特産品であるさつまいもと、古くから親しまれる豚味噌を人気のコロッケと合わせて食べやすいようにしました。

【メニューの特徴・ポイント等】  
さつまいもの甘さに豚味噌のしょっぱさが加わり、美味しい仕上がりになるようにしています。

レシピ(2人分) 調理時間(45分)

材 料	県産 食材	分 量	作 り 方
さつまいも	○	2個	① さつまいもの皮をむき、1cm幅に切り、電子レンジで加熱し柔らかくする。 ② みじん切りにした玉ねぎを、フライパンであめ色になるまで炒める。 ③ 豚バラ肉を細かく切り、フライパンで炒め、油が出てきたら麦みそを加えてさらに炒め、砂糖、みりん、料理酒を入れて混ぜ、豚味噌を作る。 ④ ①の柔らかくなったさつまいもをポテトマッシャーでつぶし、玉ねぎ、豚味噌を加え、よく混ぜる。 ⑤ 丸く形を整えて、薄力粉、卵、パン粉の順番で衣を作る。 ⑥ 180℃の油で1分間程揚げ、衣がきつね色になったら油を切り盛り付ける。
玉ねぎ	○	1/2個	
豚バラ肉	○	50g	
砂糖		15g	
料理酒		小さじ2	
みりん		小さじ2	
麦みそ	○	50g	
卵	○	1個	
薄力粉		50g	
パン粉		50g	

令和5年度かごしまおいしいもの選手権入賞作品レシピ

【総菜部門】韓国風？鰹の稻荷寿司



考案者：調理科1年 松下舞羽  
神村学園高等部

【メニュー考案のきっかけ、県産食材への想い等】

家で鰹のたたきを食べる時にキムチと一緒に食べるととても美味しかったので、食べやすいようにいなり寿司と合わせました。

【メニューの特徴・ポイント等】

キムチの上にマヨネーズを乗せているので、辛いものが苦手な人でも美味しく食べられるのが特徴です。

レシピ(1人分) 調理時間(30分)

材 料	県産 食材	分 量	作 り 方
いなりあげ		3枚	① いなりあげをフライパンに入れ出汁で煮て味が染みたら冷ます。 ② 鰹のたたきを小さく切り、青じその葉を半分に切る。 ③ 汁気を切った①のいなりあげに酢飯を詰める。 ④ ③に青じそ、鰹のたたき、キムチをのせる。 ⑤ ④にマヨネーズ・小ネギをのせる。
酢飯	○	120g	
鰹のたたき	○	50g	
キムチ		10g	
マヨネーズ		15g	
小ネギ	○	1g	
青じそ	○	2枚	
出汁	○	50cc	

令和5年度かごしまおいしいもの選手権入賞作品レシピ

【総菜部門】まぐろそぼろ赤飯ご飯の梅銀鮫あんかけ



考案者：調理科2年 神村コック  
神村学園高等部

【メニュー考案のきっかけ、県産食材への思い等】  
お祝いの食事の時に食べられる赤飯をアレンジしてみたら新しい味ができるのではないかと思います、考案しました。

【メニューの特徴・ポイント等】  
そぼろの卵をたくあんに変えて新しい食感を出し、今回は秋の食材を使用しました。盛りつけているスプラウトは栄養素がたくさん含まれていたため使用しました。

レシピ(4人分) 調理時間(30分)

材 料	県産 食材	分 量	作 り 方
もち米	○	375g	<b>【A 赤飯】</b> ① ささげはさっと洗い、鍋に入れ水400mlを加え中火でゆでる。 ② 沸騰したら火を弱め、20分程ゆで、火が通ったら冷やす。 ③ もち米は洗い30分浸水し水切りをし、炊飯器に入れる。 ④ ②のゆで汁が冷めたら③に全量加える。 ⑤ ④に酒大さじ1を入れ、2.5合の目盛りまで水を加える。 ⑥ ⑤に塩小さじ1を加え、全体を軽く混ぜて調味料を溶かし混ぜる。 ⑦ ⑥にささげを上を広げて、炊飯器で炊く。
ささげ	A ○	50g	
地酒	○	大さじ1	
水		600cc	
まぐろ	○	400g	
しょうが	○	1かけ	
かつお節	B ○	15g	
薩摩たくあん	C ○	200g	
卵	○	3個	
塩	D	適量	
かつお節	○	15g	
昆布		15g	
酒		45g	
砂糖	E	45g	<b>【B マグロのそぼろ】</b> ① マグロを3cm程に切り、湯通しし、冷水にとる。 ② しょうがはみじん切りにする。 ③ ①のマグロの水気を切って②と調味料を入れて強火で煮る。 ④ ③を箸でかき混ぜ身をほぐし、かつお節を入れる。 ⑤ 火を弱め、水気がなくなるまで炒りあげる。
薄口醤油		45cc	
梅ペースト			

材 料	県産 食材	分 量	作 り 方
水		小さじ2	【C 薩摩たくあんのふりかけ】 ① 一口サイズに切ったたくあんをフードプロセッサーにかけ、細かくみじんにする。
片栗粉	E	小さじ2	
みりん		45cc	
伊敷長なす	○	40g	【D 錦糸卵】 ① 卵を溶きほぐし、こして、塩を加え混ぜる。 ② フライパンにサラダ油(分量外)をひいて、①の卵液を流し込んで薄く広げ、弱火で焼く。裏返し裏面も焼く。 ③ ②をまな板にのせ、折り畳み端から細く切る。
パプリカ	○	20g	
オクラ	○	40g	
みょうが	○	50g	【E 梅銀あん】 ① 出汁をとり、地酒、砂糖、薄口醤油を加える。 ② ①を火にかけ、混ぜながら一煮立ちさせ、梅のペーストを加え混ぜる。 ③ 沸騰したら火をとめ、水溶き片栗粉を少しずつ加える。 ④ ③を手早く混ぜ、再び火にかけ、とろみがつくまで煮詰める。
片栗粉(打ち粉用)	F	適量	
揚げ油		適量	
スプラウト	G	12g	【F 野菜の素揚げ】 ① なすを切り、鹿の子に切り込みを入れる。 ② パプリカは8等分に切る。れんこんは5mmに切り、湯通しする。オクラは塩茹でし、冷水にとる。みょうがは半分に切る。 ③ ②の野菜を片栗粉を薄くつけて油で素揚げにする。
			【G 仕上げ】 ① スプラウトは半分に切り、水にさらし、水気を切る。 ② ①のスプラウトと【D 錦糸卵】と混ぜ合わせる。 ③ 器に赤飯を形よく盛り、【B まぐろのそぼろ】を盛る。 ④ ③に【C さつまたくあんのふりかけ】を散らす。 ⑤ ④に【F 野菜の素揚】を形よく盛る。 ⑥ ⑤に②のスプラウトを飾り仕上げる。 ⑦ 食べる直前に【E 梅銀餡】をかける。