

# 令和7年度 栃木県内高等学校 Nasushiobara Cooking Contest

## 栃木農業高校

料理名	ゆず香る太巻き弁当 ～花満開をご堪能～	応募部門	にく弁当部門
材料(4人分)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 和牛使用量 <u>200g</u></li> <li>▶ 材料費 <u>3,000 円</u></li> </ul> <p><b>【太巻き】</b>          酢飯:米2合、酢大さじ3、砂糖大さじ1、塩小さじ1、昆布1枚          薄焼き卵:卵2個、塩一つまみ、砂糖一つまみ、片栗粉小さじ1/2、水小さじ1              サラダ油小さじ1          牛肉のゆずマーマレード煮:小間切れ肉200g、ゆずマーマレード大さじ3              すりおろしにんにく少々          焼きのり2枚、アスパラガス4本(茎の部分)</p> <p><b>【ニンジンのバター炒め】</b>          ニンジン:1/2本、バター少々、塩少々</p> <p><b>【ちくわおくら】</b>          ちくわ4本、おくら4本</p> <p>ブロッコリー1株、アスパラガス12本、タコさんワインナー12本、          ミニトマト8個</p>		
作り方	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 所要時間 <u>60 分</u></li> </ul> <p><b>【太巻き】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 酢飯づくり             <ol style="list-style-type: none"> <li>①洗米し、昆布を入れて炊飯器で炊く。 (米は通常よりも少なめの水加減で硬めに炊飯する。)</li> <li>②酢、砂糖、塩をよく混ぜわせる。(塩と砂糖が溶けるまで)</li> <li>③炊きあがったご飯をボウルに移し、合わせ酢を回し入れる。 (しゃもじで切るように手早く混ぜ、ご飯粒をつぶさないように)</li> </ol> </li> <li>2. 薄焼き卵づくり             <ol style="list-style-type: none"> <li>①ボウルに卵を割り入れてよく混ぜる。砂糖、塩、水溶き片栗粉を入れて混ぜる。</li> <li>②フライパンにサラダ油を入れてキッチンペーパーで薄くのばす。中火で熱し、ぬれ布巾にのせる。再び弱めの中火にかけ、卵液を流し入れ全体に広げる。30秒ほど焼いてフライパンの中心に菜箸をのせて卵の縁を持って菜箸にかける。菜箸を回しながら裏返して10秒ほど焼く。</li> </ol> </li> <li>3. 牛肉のゆずマーマレード煮づくり             <ol style="list-style-type: none"> <li>①フライパンを熱し、小間切れ肉を入れて色が少し変わるものまで焼く。</li> <li>②ゆずマーマレードを加え、最後にすりおろしにんにくを入れて煮る。</li> </ol> </li> <li>4. アスパラガスの下ごしらえ(太巻き用、飾り用)             <ol style="list-style-type: none"> <li>①切り口を切り落とす</li> <li>②穂先と根本を持ってしならせ、折れそうなところから下の皮をむく</li> <li>③フライパンに湯(塩少々)を沸かし、根本を30秒ゆでた後、全体を入れて1分ゆでる。</li> <li>④ザルにあげて手早く冷まして切る。</li> </ol> </li> </ol>		

## 5. 太巻きを作る

- ①薄焼き卵に牛肉のゆずマーマレード煮を端にのせ巻く。  
(できるだけ細く巻く)
- ②酢飯を型(100均)の底に詰める。
- ③型に入った酢飯の上にV字になるようにアスパラガスを置く。
- ④①をのせる。
- ⑤酢飯を横と上にのせ、ふたで抑える。
- ⑥型から取り出しラップで包み、少し置いておく。
- ⑦ラップから取り出して、焼きのりで巻いて6等分に切る。  
(包丁は酢水を付けながら切るときれいに切れる)

## 6. ブロッコリーとオクラを茹でる。(この工程はアスパラガスと同時に使う)

- ①ブロッコリーは小房ごとに切り落とし、水で軽く洗う。
- ②オクラはヘタの周りの部分を削り落として、水洗いした後塩をまぶしてうぶ毛を取る。  
(下味も付く)
- ③フライパンに湯(塩少々)を沸かし、オクラは1分、ブロッコリーは2分程度茹でる。
- ④ザルにあげて手早く冷ます。

## 7. ちくわオクラ作り

- ①ちくわに茹でて冷めたオクラを入れる。
- ②斜めに切る。
- ③2個をピックに刺しておく。

## 8. ニンジンのバター炒め、

- ①ニンジンをピーラーで薄く剥く。
- ②フライパンを熱し、バターを薄くのばし、ニンジンを入れて軽く炒める。

## 9. タコさんウィンナーをフライパンで少々の水で蒸してから焼く。

## 10. ミニトマトのヘタを取り洗う。2個ピックに刺しておく。

## 11. 弁当箱に詰めて完成！！

### 料理のポイント

- ▶ 調理の際に工夫していることや、味付け・盛付のポイントなど
- ・ご飯を炊くときに昆布を入れることにより風味をUP！！
- ・野菜を茹でる時にフライパンを使うことにより時間短縮。
- ・ニンジンを薄く剥いて炒めることにより時間短縮と食べやすさ、見た目を花っぽくした。
- ・牛肉とゆずマーマレードの相性が良く、にんにくのパンチが効いている。
- ・タコさんウィンナーを逆さまにして花びらに例えたり、ちくわにオクラを入れて切ることにより花に例えた。
- ・ブロッコリー、アスパラガスを新芽に例えた。
- ・お弁当全体が花満開になるように工夫した。

〈参考写真〉

