

学校名

坂下高等学校 チーム名

坂下そば一ず 3代目

タイトル

WA! 輪! 和! 岐阜のてっぱん焼き



和風アレンジしたスープ

一枚は焼きトマト  
とっても甘いよ☆

「煮込まないカレー」入り

アピールポイント

- 鉄板料理の代表格のお好み焼きとつくね焼きをベースにして、岐阜の豊かな自然（森、川、動物）を盛り付けで楽しく表現します。
- つくね焼きの中にはレンコンのシャキシャキ感をたっぷり封じ込めました。
- お好み焼きには特に粘りの強い自然薯を入れ、ふっくら、粘り勝ちです。
- メンバーが考え、学校給食にも採用された『煮込まないカレー』の香りや岐阜美濃地区の味『ケイちゃん』の味噌の香りが食欲をそそります。
- WA菓鮎（若鮎）は鉄板で焼いた創作和菓子です。もちろん坂下産そば粉入りです。一服添えてさあ、召し上がれ☆

素材

《お好み焼き》 ～2人分～

そば粉 ※岐阜県坂下椈の湖産の石挽き粉	30g
小麦粉	70g
卵	2個
自然薯 ※岐阜県恵那市で天然物、粘りが特に強い	50g
長芋	50g
だし汁	250ml
塩	小さじ1/2
キャベツ	250g
かつお節	5g
チーズ	20g
ケイちゃん ※岐阜美濃、飛驒の名産	50g

分量

作り方

- ①自然薯と長芋をすりおろし、キャベツは刻む。
- ②材料を混ぜて鉄板で焼く。



素 材

分量

《鶏とレンコンのつくね 焼き野菜添え》

～2人分～

鶏ミンチ	100g
レンコン	80g
玉ねぎ	40g
ひじき	30g
しょうが	適宜
塩	小さじ1/2
しょう油	小さじ1
砂糖	小さじ1
しいたけ	4個
トマト(岐阜県中津川市加子母産)	半分
ブロッコリー	40g
なす	半分
さつま芋	50g
バター	適量
人参	30g
うずら卵	2個
スライスチーズ	2枚
のり	} 適宜
おたふくソース・マヨネーズ	
ケチャップソース・すりごま	



作り方

- ①レンコンは皮をむいて粗みじん切りにする。(アク抜きをする)
- ②玉ねぎはみじん切りにして炒める。
- ③つくねの材料と調味料をよく混ぜ合わせ、形を作って鉄板で焼く。
- ④添える野菜は形よく切って鉄板で焼く。(さつま芋と人参は下ゆでしてから焼く。)



素 材

《煮込まないカレー》～作りやすい分量～

なす(岐阜県中津川市坂下産)

鶏ミンチ

豆腐

トマト(岐阜県中津川市加子母産)

カレー粉

本だし

枝豆(岐阜県産)

分量

1/2本

40g

ミニ1パック

1/2個

3カケ

小さじ1

適宜



作り方

- ①油で鶏ひき肉を炒める。
- ②なす(イチョウ切り)を加えてさらに炒める。
- ③なすがしんなりして火が通ったら火を弱くして豆腐をくずし入れる。
- ④細かくしたカレー粉を加える。
- ⑤本だしを加えてよく混ぜる。
- ⑥角切りにしたトマトを加えて出来上がり。
- ⑦盛り付ける時にさやから出した枝豆を飾る。



素 材

《トマトとレタスの和風スープ》

トマト

レタス

玉ねぎ

だし汁(和風)

コンソメ

みそ

ごま油

分量

～2人分～

50g

40g

30g

300ml

1/2個

25g

適宜



作り方

- ①レタスは大きめにちぎり、玉ねぎは薄切りにして油で炒める。
- ②だし汁、コンソメを入れて少し煮たら、みそで味つけをする。
- ③湯むきしたトマトを切ってスープの中に入れ、さらにごま油を加え、味を整える。



素 材

分量

～作りやすい分量～

《WA菓鮎》(若鮎)

<求肥>

そば粉(岐阜県坂下栂の湖産の石挽き粉)

30g

白玉粉

30g

砂糖

35g

水

70g

<栗クリーム>

栗コンフィチュール

適量

片栗粉

適量

<皮>

卵

1個

砂糖

40g

水飴

8g

みりん

小さじ2

薄力粉

60g

水

大さじ2、1/2



作り方

<求肥>

- ①耐熱ボウルに白玉粉、砂糖、水を入れ混ぜ、ラップをかけて1分半加熱する。
- ②取り出してよく練る。
- ③まな板に打ち粉をふるい、6×12cmサイズに伸ばしあら熱をとってから10等分にカットする。

<皮>

- ①ボウルに卵、砂糖、水飴、みりんを入れすり混ぜる。
- ②薄力粉をふるい入れさっくり混ぜる。
- ③10分くらい冷やしておく。
- ④生地に水を加えて柔らかくし、鉄板で楕円形(6×12cmくらい)に焼く。
- ⑤焼いている面がきつね色になったら、裏返して中身をのせ、二つに折りたたむ。
- ⑥熱した金串で目や模様をつける。