

食物アレルギーに向き合う

おいしい×レシピ集

「第2回 食物アレルギー対応食 料理コンテスト」受賞作品





審査委員

(敬称略・50音順)

- ・委員 長 山田良司 (公財)ニッポンハム食の未来財団 理事長
- ・副委員長 畑江敬子 お茶の水女子大学 名誉教授
- ・審査委員 柿沢安耶 パティスリーボタジエオーナーパティシエール
- ・審査委員 片山登志子 弁護士/日本ハム(株) 顧問
- ・審査委員 柴田瑠美子 国立病院機構福岡病院 非常勤医師(元小児科医長)
福岡食物アレルギーネットワーク 代表世話人
- ・審査委員 高松伸枝 別府大学食物栄養科学部教授
- ・審査委員 中川純一 中川学園調理技術専門学校 校長/(公社)全国調理師養成施設協会 副会長
- ・審査委員 長尾慶子 東京家政大学大学院客員教授
- ・審査委員 藤原勝子 (株)群羊社 専務取締役・食生活ジャーナリスト
- ・審査委員 森田香緒里 千葉食物アレルギー親と子の会 会長
- ・審査委員 渡邊早苗 女子栄養大学 名誉教授

発行 公益財団法人ニッポンハム食の未来財団

2017年11月 第1刷

2019年 1月 改訂新版

ご挨拶

近年、食物アレルギーをお持ちの方は増加の一途をたどり、食生活での大きな社会問題となっています。アレルギー疾患対策基本法の施行など行政の動向とも相まって、医療関係者、学校や幼稚園、保育園、食に関連する産業、さらに家庭と、今や社会全体が協力して対応する時代となりつつあります。

「公益財団法人 ニッポンハム食の未来財団」は、食物アレルギーに向き合う方々やそのご家族のQOL向上を支援するための取り組みの一環として、2015年から、「食物アレルギー対応食料理コンテスト」を実施しています。

このコンテストは、食物アレルギーの方々の豊かで楽しい食生活のお役に立ちたいという願いが一番ですが、各ご家庭で愛情込めてアレルギー対応の工夫された手料理を伝承したい、食に携わる方々の食物アレルギーに対する意識や理解を深めたい等々の思いもあってスタートしました。

今回で2回目となるコンテストも、一般及び学生の方々から、たくさんの素晴らしい料理のご提案をいただきました。厳正な審査を経て見事に入賞された料理を、今回もレシピ集として刊行しました。食物アレルギーに十分に配慮した料理であることはもちろんですが、食欲をそそる見た目の美しさや美味しさ等、驚くほどの魅力にあふれた料理がそろっています。

この小冊子が、食物アレルギーの方々やご家族の楽しく健康な食事づくりの手助けになれば幸いです。

公益財団法人ニッポンハム食の未来財団
理事長 山田 良司

目次

主菜

- 輪っ!とおどろくイカリング 一般の部審査委員特別賞 p.03
- ノンエッグで!とろ〜り半熟エッグスラット 一般の部審査委員特別賞 p.04
- プリッ!プリッ!弟の大好きなエビチリ♪ 学生の部審査委員特別賞 p.05

副菜

- 卵なし・ザ・伊達巻 p.06

主食

- 小麦粉を使わないつるるうどん 一般の部最優秀賞 p.07
- もちもちポーベリアパン 一般の部優秀賞 p.08
- なんて そばらしい!! 学生の部優秀賞 p.09
- もしかしてベネディクト 学生の部審査委員特別賞 p.18
- まるで本物の卵!水玉オムライス p.11

汁物

- アーモンドミルクポタージュ p.12

おやつ/菓子・デザート

- ヴィーガン マカロン 学生の部最優秀賞 p.13
- シベリア食べてみそ! 一般の部審査委員特別賞 p.14
- もっちりいむ p.15
- 信州畑のフルーツカスタード p.16
- こめこめもっちりバイクドチュロス p.17
- 簡単!子どももHAPPY!甘酒プリン! 学生の部審査委員特別賞 p.18
- 材料たった3つ!サクサクつ高野豆腐ランチチョコ 学生の部審査委員特別賞 p.19
～アレルギーのあるアスリートのための補食～
- トリプル豆腐ケーキ p.20
- わくわくマドレーヌ〜ココナッツシャーベット・フルーツ添え〜 p.21
- 気分も揚げ揚げdeシュー★ごろごろフルーツのシューアイス♪ p.22

- 食物アレルギーの情報サイト p.23

一般の部
審査委員
特別賞

第2回受賞作品

輪っ!とおどろくイカリング

ここしーママさん【岐阜県】



動画は >>>

審査委員コメント

お母さんの優しさが伝わる料理。主菜、おつまみ、お弁当など幅広く使えそうです。家族みんなで楽しめる作品です。イカに近い味・食感、衣のサクサク感も素晴らしい。簡単に作れるのもいいですね。

特定原材料等27品目のうち
使用しているもの

大豆

※医師の診断・指導にもとづいて原因食物を確認し、適切な食材を選択(ご使用)ください

材料【2~3人分】

ちくわ _____ 4本(約140g)
(CO-OP 焼きちくわ)

揚げ油 _____ 適量

グリーンリーフ _____ 適量

ミニトマト(赤・黄) _____ 適量

ピンクペッパー(あれば) _____ 適量

衣

A 米粉 _____ 30g
(グルテンが入っていないもの)

マヨネーズタイプドレッシング _____ 15g
(日清オイリオ「マヨドレ」)

水 _____ 大さじ3

B 米粉パン粉 _____ 50g
(グルテンが入っていないもの)

コーンミール _____ 20g

作り方

01 ちくわは縦4等分に切り、4本の棒状にする。それぞれ片端に1本ずつ横2cm程度の切り込みを入れる。内側を外にして、切り込みで反対側の端を通して輪にする。

02 A、Bをそれぞれ別のボールに入れて混ぜ合わせる。

03 1をAのボールに入れてからめ、次にBをまぶす。

04 180度に熱した揚げ油で3を1つずつ入れて揚げる。ときどき混ぜながら、衣が色づいてカラリとするまで揚げ、ちくわがふくらんできたら油をよくきって取り出す。

05 器に盛り、ちぎったグリーンリーフとミニトマトを添え、ピンクペッパー(あれば)を散らす。

一般の部
審査委員
特別賞

第2回受賞作品

ノンエッグで!

とろ〜り半熟エッグスラット

まこりんとペン子さん(兵庫県)



動画は >>

審査委員コメント

流行を取り入れたセンスと外観や味のでき栄えに感心します。半熟卵のとろ〜り感や色を引き出したテクニクに家族への想いや積年の努力のあとがうかがえます。

特定原材料等27品目のうち
使用しているもの

さけ・大豆・ゼラチン

※医師の診断・指導にもとづいて原因食物を確認し、適切な食材を選択(ご使用)ください

材料【4人分】

卵黄もどきゼリー(作りやすい分量)

かぼちゃ 160g
(皮と種を除き薄切り)
玉ねぎ(薄切り) 100g
にんじん(薄めの輪切り) 40g
A 水 150ml
無添加顆粒フィヨノン 小さじ1/2
(マギー「アレルギー特定原材料等
27品不使用 無添加フィヨノン」)
粉ゼラチン 5g
塩 少量
こしょう 少量

マッシュポテト

じゃがいも 400g
無調整豆乳 105g
(マルサンアイ「有機豆乳無調整」)
塩 小さじ1/6
こしょう 少量

豆乳ホワイトソース

玉ねぎ(みじん切り) 30g
サラダ油 大さじ2
米粉 40g
(グルテンが入っていないもの)
無調整豆乳 420g
(マルサンアイ「有機豆乳無調整」)
塩 少量
こしょう 少量
スモークサーモン 200g
パセリ(乾燥) 適量
粗挽き黒こしょう 少量

作り方

【卵黄もどきゼリー】を作る

- 鍋にかぼちゃ、玉ねぎ、にんじんを入れ、Aを加えて中火にかける。煮立ったらふたをして弱火にし、約20分煮る。
- 野菜が柔らかくなったら火からおろし、粗熱をとる。
- 粗熱がとれたらミキサーの容器に入れ、なめらかになるまで攪拌する。
- 再び鍋に移して粉ゼラチンを加え、よく混ぜる。再び中火にかけて温め、ゼラチンを溶かす。火を止めて塩とこしょうで調味する。
- 卵黄大の小さな容器4つに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

【マッシュポテト】を作る

- じゃがいもは皮つきのまま洗って1個ずつラップで包み、電子レンジ(500W)で7~8分加熱する(途中で上下を返す)。
- 竹串を刺してやわらかくなっていたら熱いうちに皮をむき、ボールに入れてマッシュャーなどでなめらかになるまでつぶす。
- 豆乳を加えて溶きのばし、塩とこしょうで調味する(豆乳の量で絞り出せる固さになるように調節する)。絞り出し袋のかわりに厚手の耐熱袋に入れ、片方の角を切る。

【豆乳ホワイトソース】を作る

- 鍋に油を中火で熱し、玉ねぎを入れて色づかないように注意して炒める。しんなりしたら米粉を振り入れ、粉けがなくなるまでさらに炒める。一度火を止めて豆乳を加え、焦がさないように鍋底から混ぜながらとろみがかつて5~6分煮る。塩とこしょうで調味する。

【仕上げ】

- 耐熱グラスに1/12量のマッシュポテト→1/8量のスモークサーモン→1/12量のマッシュポテト→1/8量のスモークサーモン→1/12量のマッシュポテトの順に重ね入れる。その上に1/4量の豆乳ホワイトソースをかける。残りも同様にグラスに重ね入れ、計4つ作る。
- 大きめの鍋に1/3の高さほどの湯を沸かし、器を並べてふたをし、弱火にして、全体が温まるまで10~20分ほど湯せんにかける。
- 中心まで温まったら、ホワイトソースの真ん中をスプーンでくぼませ、そこに5の卵黄もどきゼリーを入れる。
- 再びふたをしてゼリーが少し溶けてくるまで湯せんにかける。
- パセリと粗挽き黒こしょうをふる。

学生の部
審査委員
特別賞

第2回受賞作品

プリッ!プリッ!

弟の大好きなエビチリ♪

桐生大学中山ゼミのみなさん(桐生大学/群馬県)



動画は >>>



審査委員コメント

ネーミングも印象的、弟想いのエピソードにも心を打たれます。エビの食感や色づけなどに多くの工夫が見られます。ソースもおおいしく、ごはんや野菜添えにもディッシュとしてのこだわりを感じます。

特定原材料等27品目のうち
使用しているもの

小麦・いか・大豆・鶏肉

※医師の診断・指導にもとづいて原因食物を確認し、適切な食材を選択(ご使用)ください

材料【2人分】

エビもどき		
ローリイカ(冷凍)	100g	
こんにやく	25g	
おから	40g	
A にんじん(すりおろす)	20g	
上新粉	18g	
揚げ油	適量	
ごはんの器 (直径11cm深さ5cmの耐熱容器2個分)		
ライスペーパー(直径16cm)	4枚	
ごはん	170g	
チンゲン菜	80g	
塩	適量	
あん		
長ねぎ(みじん切り)	40g	
しょうが(みじん切り)	1/2片	
にんにく(みじん切り)	1/2片	
サラダ油	小さじ1/2	
B トマトケチャップ	40g	
(アレルギー対応)		
料理酒	小さじ2	
砂糖	大さじ1弱	
豆板醤	小さじ1弱	
鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1/4	
C 水	小さじ2	
片栗粉	小さじ1	

作り方

【ごはんの器】を作る

- ライスペーパー1枚はぬるま湯にさっと通し、オープンペーパーの上に置く。その上にごはんの半量をのせて、厚さを均一に広げる。もう一枚のライスペーパーもぬるま湯に通して上に重ねる。
- 耐熱容器1個に1の1組をオープンペーパーにのせたままのせ、容器のカーブに添って軽く押しこみ、カップ状にする。同様にもう1つ作る。
- 耐熱容器を天板に並べ、250度に予熱したオーブンで10～15分焼く。耐熱容器に入れたまま粗熱をとり、形が落ち着いたら容器から出してオープンペーパーをはがす。

【エビもどき】を作る

- こんにやくは波刃包丁(おろし器などについている波型のカッターなど)で5mm角に切る。イカは解凍して2～3cm角に切る。
- フードプロセッサーにイカとおからを入れ、なめらかになるまで攪拌する。
- 5をボールに入れ、こんにやくとAを加えてよく混ぜる。16等分にしてエビの形に成形し、片栗粉(分量外)を薄くまぶす。
- 揚げ油を170度に熱して6を入れ、薄いきつね色になるまで揚げる。
- ボールにBと湯100ml(分量外)を合わせてよく混ぜる。

【あん】を作る

- フライパンにサラダ油を熱し、しょうがとにんにくを入れて炒める。香りが出たら長ねぎを加えて軽く炒める。
- 8を加えて煮立て、7のエビもどきを加えてひと混ぜし、Cの水溶性片栗粉を加えてとろみをつける。
- 3のごはんの器に10のエビチリを半量ずつ盛り、塩ゆでしたチンゲン菜を飾る。

一般の部
入賞

第2回受賞作品

卵なし・ザ・伊達巻

米永 基子さん【福岡県】



動画は >>

審査委員コメント

伊達巻の食感・色調・味をかもし出すための材料の選択に工夫がなされ、見た目にも完成度が高い作品ですね。日本の伝統食への挑戦心も素晴らしい。

特定原材料等27品目のうち
使用しているもの

小麦（薄口しょうゆ）・さけ・大豆

※医師の診断・指導にもとづいて原因食物を確認し、適切な食材を選択（ご使用）ください

材料【スポンジケーキ用角型（18×18cmのもの）1台分】

<p>A 大麦粉 10g ベーキングパウダー 小さじ1/2 生鮭 100g (骨と皮を除き1cm角に切る)</p> <p>B みかん果汁 大さじ2 みりん 小さじ1 かぼちゃ（皮と種を除く） 200g えのき茸 35g (石づきを除き2cm長さに切る)</p>	<p>C はちみつ 35g みかん果汁 大さじ2 酒 大さじ1弱 みりん 小さじ1 薄口しょうゆ 2〜3滴 カレー粉 ひとつまみ 塩 ひとつまみ みりん 小さじ1</p>
--	--

作り方

【下準備】・Aは合わせてふるう。

・スポンジケーキ用角型にオープンペーパーを敷く。

- 01 ボールに鮭を入れてBを加えてからめ、15分おく。
- 02 かぼちゃは一口大に切り、蒸し器で10分ほど蒸し、柔らかくになったら取り出し、水けをしっかりふく。
- 03 1をざるにあけ、汁けをきる。
- 04 フードプロセッサーに2、3、えのき茸、Cを入れ、なめらかになるまで攪拌する。Aを加えてもう一度攪拌する。
- 05 型に4を入れて表面を平らにならす。
- 06 180度に予熱したオーブンで約15分焼く。一度、型を取り出して表面にみりんを塗る。オーブンの温度を230度に上げて再び10〜15分、表面が濃いきつね色になるまで焼き、オーブンから取り出す（竹串を刺しても、何もつかなければ焼き上がり）。
- 07 熱いうちに型から取り出し、オープンペーパーをつけたままトレーに移し、新しいオープンペーパーとトレーをもう一枚を順にのせて裏返す。
- 08 底についていたオープンペーパーをはがし、巻きす（鬼すだれ）・トレーの順にのせて再び裏返す。オープンペーパーをはがし、手前から1cm間隔に包丁で横に数本切り込みを入れる。巻きすです手前からきつく巻き、両端を輪ゴムできつく止める。何度か上下を返しながらか完全に冷めるまでおく。
- 09 巻きすを丁寧にはずし、食べやすい大きさに切り分ける。

一般の部
最優秀賞

第2回受賞作品

小麦粉を使わないつるるんうどん

ツルルンさん(三重県)



動画は >>>

審査委員コメント

小麦麺が食べられない子供に早く食べさせたくなるほどの傑作。つるんとした食感、のどごしの良さを引き出すために、材料の配合や作り方に並々ならぬ創意工夫をされていると感じます。

特定原材料等27品目のうち
使用しているもの

大豆・ごま

※医師の診断・指導のもとについて原因食物を確認し、適切な食材を選択(ご使用)ください

材料【2人分】

麺

じゃがいも _____ 70g
(一口大に切って水にさらす)

A 片栗粉 _____ 40g
塩 _____ 小さじ1
水 _____ 大さじ4
絹ごし豆腐 _____ 90g
片栗粉 _____ 100g
打ち粉(片栗粉) _____ 適量

つゆ

めんつゆ _____ 適量
(にんべん「小麦・大豆不使用四穀つゆ」)

小ねぎ(小口切り) _____ 適量
カットわかめ(戻す) _____ 適量
ゆずの皮(せん切り) _____ 適量

作り方

- 鍋に水けをきったじゃがいもと水を入れ、中火で、柔らかくなるまでゆでる。
- 水けをきり、耐熱性のポリ袋に入れ、熱いうちに手や麺棒でなめらかになるまでつぶす。
- フッ素樹脂加工のフライパンにAを入れてよく混ぜる。中火にかけて混ぜながら加熱する。20秒ほどしてかたまってきたら火を止め、透明になるまでよく混ぜる。
- 2の袋に3を加え、熱いうちにすりつぶすようにもみ込む。全体が均一になってなめらかになるまで丁寧にごねる。水けをきった豆腐を加え、再びなめらかになるまでしっかりこねる。
- 片栗粉の1/3量を加え、粉けがなくなるまでこねる。残りの片栗粉の1/2量を加え、さらにこねる。残りの片栗粉を加え、ひとまとまりの生地になるまでこねる。
- 打ち粉をした台に5の生地をおき、なめらかになるまで再度よくこねる。
- 台と生地に打ち粉をしながら麺棒で2~3mmの厚さに伸ばす。
- 半分に切って生地を重ね、打ち粉をしながら切りやすい幅に折りたたみ4~5mm幅の麺状に切る。
- 鍋にたっぷりの湯を沸かし、麺をほぐしながら入れ、箸で混ぜながら強火でゆでる。麺が浮き上がってきたらざるにあげて湯をきり、流水でしっかり洗ってぬめりを取り、水けをよくきる。
- 鍋にめんつゆを温めて麺を入れ、1~2分温める。
- 器に盛り、わかめ、小ねぎ、ゆずの皮を添える。



第2回受賞作品

もちもちポービリアパン

渡部 由依さん【福岡県】



動画は >>

審査委員コメント

“もちもち食感”が楽しく、時間が経ってもその食感を保つ工夫がなされています。具材を変えることで栄養的にも味にも様々なバリエーションが生まれる一品です。

特定原材料等27品目のうち
使用しているもの

大豆・豚肉・ごま

※医師の診断・指導にもとづいて原因食物を確認し、適切な食材を選択(ご使用)ください

材料【約30個分】

A 白玉粉 200g
木綿豆腐 1/2丁 (150g)
塩 小さじ1/3
オリーブ油 30g
調製豆乳 100~120ml

皮なしウインナー 4本
(2mm厚さの輪切り
(東北日本ハム「みんなの食卓」))
ホールコーン (缶詰) 90g
青のり粉 小さじ1
黒ごま 小さじ1

作り方

- 1 ポールにAを合わせ手でよく混ぜ、白玉粉の粒がなくなってまとまってきたら、耳たぶの硬さになるよう豆乳の量を調整しながら加えてよくこねる。
- 2 1にウインナー、水けをしっかりとったコーン、青のり粉を加えてよく混ぜ、2等分にする。半量を棒状にして、20等分にして丸める。残りは黒ごまを混ぜ、10等分にしてそれぞれ10cm長さに棒状に伸ばす。
- 3 アルミホイルを敷いた天板に、薄く油(分量外)を引き、2を並べる。
- 4 1000Wに熟したオーブントースターでそれぞれ約10~15分焼く。
- 5 表面がきつね色になって、串を刺しても生地がついてこなければ焼き上がり。

学生の部

優秀賞

第2回受賞作品

なんて そばらしい!!

長崎県立島原農業高等学校
家庭科学部プロジェクト研究班 KKP-1のみなさん
【長崎県立島原農業高等学校／長崎県】



動画は >>>

審査委員コメント

ネーミングもおいしさも素晴らしい作品です。
そばの風味・食感・色に少しでも近づけるため、
はったい粉の香ばしさや色合い等の特性を上手に利用されています。

特定原材料等27品目のうち
使用しているもの

小麦・ごま

※医師の診断・指導にもとづいて原因食物を確認し、適切な食材を選択(ご使用)ください

材料【2~3人分】

A 強力粉	130g
薄力粉	130g
はったい粉	40g
水	200ml
打ち粉(強力粉)	適量

めんつゆ	
めんつゆ	適量 (にんべん「小麦・大豆不使用四穀つゆ」)
小ねぎ(小口切り)	適量
しょうが(すりおろす)	適量
にんじん(好みて)	適量

作り方

- 01 ボールにAを合わせてよく混ぜ、水を加え、
手で全体をよく混ぜてから粉けがなくなるまでよくこねる。
- 02 なめらかになったら一つにまとめてラップで包み、
室温に30分ほどおいてねかせる。
- 03 ラップをはずし、打ち粉をした台に取り出し、
もう一度生地をまとめて半分に切る。
- 04 台と生地に打ち粉をしながら、麺棒で2~3mmの厚さに伸ばす。
- 05 半分に切って生地を重ね、打ち粉をしながら包丁で切りやすい幅に折りたたみ、
2~3mm幅の麺状に切り、再度打ち粉をして麺をほぐす。
- 06 鍋にたっぷりの湯を沸かし、麺をほぐしながら入れ、箸で混ぜながら強火でゆでる。
麺が浮き上がってきたら差し水をして沸騰をしずめ、約3分ゆでる。
- 07 ざるにあげて湯をきり、冷水または流水でぬめりを洗い流し、水けをよくきる。
- 08 器に盛り、小ねぎ、おろししょうが(好みににんじんの薄切りで作った器に入れる)、
めんつゆを添える。



第2回受賞作品

もしかしてベネディクト

RACKYのみなさん[大阪樟蔭女子大学/大阪府]



動画は >>

審査委員コメント

主菜としても栄養バランスが考慮された作品。
見栄えも豪華で、卵が主役の話題の料理を卵なしで十分に工夫されています。

特定原材料等27品目のうち
使用しているもの

大豆・鶏肉・豚肉

※医師の診断・指導にもとづいて原因食物を確認し、適切な食材を選択(ご使用)ください

材料【2人分】

マフィン風パンケーキ		たまご風ハンバーグ	ソース
A	米粉 (グルテンが入っていないもの) 80g	かぼちゃ (皮と種を除く) 20g	C
	ベーキングパウダー 小さじ1/2	B	サラダ油 小さじ1
	砂糖 15g	鶏胸ひき肉 100g	ターメリックパウダー 0.8g
	調製豆乳 100g	木綿豆腐 50g	D
	(キッコーマン「調製豆乳」)	塩 小さじ1/3	米粉 5g
	ベーコン 2枚 (30g)	こしょう 少量	(グルテンが入っていないもの)
	(10cmのもの)		水 25g
		付け合わせ	調製豆乳 56g
		ベビーリーフ 適量	(キッコーマン「調製豆乳」)
		ミニトマト 適量	無添加顆粒ブイヨン 小さじ1/2
		粗挽き黒こしょう 少量	(マギー「アレルギー特定原材料等 27品不使用 無添加ブイヨン」)

作り方

【マフィン風パンケーキ】を作る

- ボールにAを合わせてよく混ぜ、豆乳を加えてなめらかになるまでよく混ぜる。
- フッ素樹脂加工のフライパンを中火で熱し、1の1/4量を流し入れる。弱火で焼き、こんがりときつね色に焼き色がついたら裏返し、裏面も同様に焼く。計4枚焼く。
- フライパンにベーコンを並べ、中火でこんがりと焼く。

【たまご風ハンバーグ】を作る

- かぼちゃは水で軽くぬらしてラップで包み、電子レンジ(500W)で約40秒、やわらかくなるまで加熱する。
- 4をボールに入れてフォークでつぶし、2つに分けてそれぞれ丸める。
- 別のボールにBを合わせて粘りが出るまで練り混ぜ、塩とこしょうで調味する。2等分し、それぞれ中央に5を1個ずつのせて芯にして包み、卵の形に整える。
- 耐熱皿に並べてラップをかけ、電子レンジ(500W)で約4分加熱する。

【ソース】を作る

- 小さなボールにCを入れてよく混ぜ合わせる。
- フライパンにDを入れ、8を加えてよく混ぜ、中火にかけてとろみがつくまで煮立てる。
- 器にパンケーキを2枚重ねて置き、ベーコン、たまご風ハンバーグの順にのせる。ハンバーグの全体が隠れるようにソースをかけ、粗挽き黒こしょうをふる。ベビーリーフ、ミニトマトを添える。

学生の部
入賞

まるで本物の卵! 水玉オムライス

井藤 彩穂子さん【名古屋女子大学/愛知県】



動画は >>>

審査委員コメント

見た目にも可愛いオムライスができました。
子供も大いに喜びそうです。
肉製品を使うなど栄養バランスも考慮されています。

特定原材料等27品目のうち
使用しているもの

乳・大豆・鶏肉・豚肉

※医師の診断・指導にもとづいて原因食物を確認し、適切な食材を選択(ご使用)ください

材料【2人分】

うす焼きたまご風

かぼちゃ(皮と種を除く) 40g
じゃがいも 20g
上新粉 16g
片栗粉 16g
調製豆乳 120g
(キッコーマン「調製豆乳」)

ケチャップライス

ごはん 200g
玉ねぎ(みじん切り) 40g
皮なしウインナー 40g
(みじん切り)
(東北日本ハム「みんなの食卓」)
オリーブ油 大さじ1/2
塩 少量
こしょう 少量
B トマトケチャップ 大さじ2
(アレルギー対応)
顆粒チキンコンソメ 小さじ1/2
(シマヤ「無添加コンソメ」)

付け合わせ

にんじん 20g
(5mm厚さの輪切りの
花型に抜いて塩ゆで)
ブロッコリー 40g
(小房に分け、塩ゆで)
塩 少量

作り方

【うす焼きたまご風】を作る

- 1 かぼちゃとじゃがいもは一口大に切り、水にさっとくぐらせて耐熱皿にのせ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で火が通るまで約1分強加熱する。
- 2 1のかぼちゃとじゃがいもは別々のボールに入れ、熱いうちにフォークでなめらかになるまでよくつぶす。
- 3 ボールにAを順に入れてよく溶き混ぜる。2/3量をかぼちゃに、残り1/3量をじゃがいもに加え、それぞれ泡立て器でなめらかになるまでよく混ぜる。
- 4 直径18cmのフッ素樹脂加工のフライパンを弱火で熱し、3のかぼちゃの生地を1/2量流し入れる。表面が乾いてきたら一度火を止める。
- 5 4をフライパンに入れたまま直径2cmの丸い抜き型で数が所抜き、抜いた部分は取り出す。あいた丸い穴に3のじゃがいも生地を少量ずつうすく流す。再び火にかけてじゃがいもの生地が乾くまで焼く。同様にもう1枚作り、粗熱をとる。

【ケチャップライス】を作る

- 1 フライパンにオリーブ油を中火で熱し、玉ねぎとウインナーを炒める。全体がしんなりしたら塩とこしょうで調味する。ごはんを加え、バラリとほぐれるまで炒めたら、Bを加えてムラなく混ぜながら炒める。

【仕上げ】

- 1 ラップを広げて5の【うす焼きたまご風】1枚を置き、【ケチャップライス】の半量をのせて形よく包む。同様にもう1つ作る。

【盛り付け】

- 1 器に盛り、トマトケチャップをかけて付け合わせのゆで野菜を添える。

一般の部
入賞

第2回受賞作品

アーモンドミルクポターージュ

宮内 志津佳さん【大阪府】



動画は >>

審査委員コメント

豆乳の代わりに、アーモンドを利用した発想にユニークさが光ります。上品な味が印象的。生アーモンドを材料に特別な調味料も使わないといったビューアな手作りに感銘を受けました。

特定原材料等27品目のうち
使用しているもの

鶏肉

※医師の診断・指導にもとづいて原因食物を確認し、適切な食材を選択(ご使用)ください

材料【3~4人分】

アーモンドミルク
アーモンドスライス(製菓用) — 40g
水 ————— 250ml

スープ
鶏胸肉 ————— 50g
水 ————— 300ml
じゃがいも ————— 60g
玉ねぎ ————— 40g
オリーブ油 ————— 小さじ1
塩 ————— 少量
こしょう ————— 少量
粗挽き黒こしょう ————— 適量

作り方

【アーモンドミルク】を作る

- 01 鍋にアーモンドスライスと水を入れて中火にかけ、煮立ったら弱火にして7~8分煮る。火からおろして粗熱をとる。
- 02 ミキサーの容器に入れてなめらかになるまで十分に攪拌する。さらに目の細かいざるでこす。

【スープ】を作る

- 03 鶏肉は小さめの一口大にそぎ切りにする。
- 04 じゃがいもは3~4mm厚さの半月切りにし、水にさらす。玉ねぎは繊維を断ち切る方向に薄切りにする。
- 05 鍋に3と水を入れて中火にかけ、煮立ったら弱火にして5~6分ゆでて取り出す(ゆで汁を250ml計っておく)。
- 06 鍋にオリーブ油を熱し、玉ねぎと水けをきったじゃがいもを入れて中火で炒める。玉ねぎがしんなりしたら、5のゆで汁を加え、煮立ったら弱火にし、じゃがいもが柔らかくなるまで10分煮る。火からおろして粗熱をとる。
- 07 ミキサーの容器に入れてなめらかになるまで攪拌する。
- 08 鍋に戻し、2のアーモンドミルクとゆでた鶏肉を加え、弱火で温める。塩とこしょうで調味する。器に盛って、粗挽き黒こしょうをふる。



第2回受賞作品

ヴィーガン マカロン

カジャベ ギタンジャリさん

【東京ベルエポック製菓調理専門学校／東京都】



動画は >>>

審査委員コメント

ファッショナブルでおしゃれ感があります。ひよこ豆でメレンゲを作ったアイデア、メイプルシュガーで豆のにおいを和らげる工夫も素晴らしい。何度も味わいたくなる作品です。

特定原材料等27品目のうち
使用しているもの

大豆

※医師の診断・指導にもとづいて原因食物を確認し、適切な食材を選択(ご使用)ください

材料【約30個分】

マカロン生地		ガナッシュ		
A	アーモンドブードル	80g	ココナッツミルク	50g
	粉砂糖	70g	チョコレート(刻んでおく)	50g
B	ひよこ豆の缶汁	80g	コーヒー(抽出液)	小さじ1
	グラニュー糖	50g		
	メイプルシュガー	20g		

作り方

【下準備】・絞り出し袋に直径1cmの丸口金をセットする。
 ・天板にオープンペーパーを敷き、直径3cmの抜き型の線に粉砂糖をつけて生地を絞り出す目安をつけておく。
 ・Aを合わせてふるっておく。

【ガナッシュ】を作る

01 耐熱ボールにココナッツミルクを入れて電子レンジ(600W)で1分加熱する。

02 1に、チョコレートとコーヒーを加え、全体がなめらかになるまでゴムベラで中心から静かに混ぜる。

03 全体がなめらかになったら粗熱をとり、密封袋に入れて冷蔵庫で一晩冷やす。

【マカロン生地】を作る

04 ボールにBを入れ、ハンドミキサーで角がしっかり立つくらいの硬いメレンゲ状になるまで泡立てる。

05 4にAを一度に加え、ゴムベラで切るようにしてさっくりと混ぜ、ゴムベラですくった生地が三角に落ちるくらいになったら、絞り出し袋に入れる。

06 天板に敷いたオープンペーパーの上に絞り出す。

07 130度に予熱したオーブンで15~20分焼く。その後、150度に上げて5~6分焼く。

08 焼きあがったらオープンから取り出し、オープンペーパーからはがさずに網などの上のにせ、完全に冷ます。

09 冷めたマカロンをオープンペーパーからはがし、大きさを揃えて裏(焼いたときに下になった平らな面)と表(丸くふくらんだ側)を1組にして並べる。

10 内側にガナッシュを絞り、もう1枚のマカロンを重ねてはさむ。残りも同様に仕上げ上げる。



第2回受賞作品

シベリア食べてみそ!

ゆらりん自由が丘保育園のみなさん【東京都】



動画は >>

審査委員コメント

気泡が入った米粉のスポンジ生地は食感もよく、おいしい。味や色合いにみそを活用した創造性もあり、伝統ある和風ケーキ、シベリアの知名度も上がりそうです。

特定原材料等27品目のうち
使用しているもの

大豆

※医師の診断・指導にもとづいて原因食物を確認し、適切な食材を選択(ご使用)ください

材料【18×18cmスポンジケーキ用角型】

水ようかん	
こしあん	100g
水	100ml
粉寒天	2g

スポンジ生地

A) 絹ごし豆腐	30g
砂糖	16g
B) みそ	5g
水	40ml
米粉 (グルテンが入っていないもの)	60g
ベーキングパウダー (アルミフリーのもの)	6g
サラダ油	15g

作り方

【水ようかん】を作る

- 鍋にこしあんと水を入れ、なめらかになるまで混ぜ、粉寒天を加えてさらによく混ぜてから中火にかけ、ゴムペラなどで鍋底から混ぜながら加熱する。
- 煮立ったら弱火にして1分ほど煮、寒天を溶かす。火からおろして粗熱をとる。
- パウンド型(18×9cm)に水少量(分量外)を入れてなじませて型の内側を水でぬらし、2を型に流し入れ、表面を平らにならし、冷蔵庫で冷やし固める。

【スポンジ生地】を作る

【下準備】・スポンジケーキ用角型(18×18cm)の底一面にオープンペーパーを敷く
・米粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく

- ボールにAを入れ、泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。
Bは小さめのボールに入れて溶きのばし、Aに加えて混ぜ合わせる。
 - 米粉とベーキングパウダーを4に加え、泡立て器で粉けがなくなるまでよく混ぜる。
サラダ油を加えてさらにむらなく混ぜ合わせる。
 - 型に5を流し入れ、表面を平らにならす。
 - 200度に予熱したオーブンで約15～20分焼く。焼き上がった粗熱をとる。
- 【組み立てる】
- 7を半分に分けて2枚にする。
 - ラップを敷き、8の1枚を、焼き色がついている面を下側にして置き、3の水ようかんを重ねる。もう1枚のスポンジは焼き色のついた面を上にして重ね、ラップで包み、30分～1時間おいてなじませる。
 - 食べやすい大きさに切り分ける。



第2回受賞作品

もっちりいむ

tomocafeさん [和歌山県]



動画は >>

審査委員コメント

見た目も楽しく食欲をそそるおやつです。シュー生地やクリームに工夫が施され、おいしく仕上がっています。お母さんの愛情があふれる一品です。

特定原材料等27品目のうち
使用しているもの

大豆

※医師の診断・指導にもとづいて原因食物を確認し、適切な食材を選択(ご使用)ください

材料【16個分】

シュー生地		クリーム (作りやすい分量)	
かぼちゃ (皮と種を除く)	80g	かぼちゃ (皮と種を除く)	70g
A 白玉粉	160g	B てんさい糖	60g
木綿豆腐	120g	コーンスターチ	20g
甘酒	40g	ライスミルク	186g
(中笠酒造「酒蔵のあまざけ」)		(キッコーマン 「玄米でつくったライスミルク」)	
		バニラオイル	少量

作り方

[シュー生地] を作る
[下準備] ・天板にオーブンペーパーを敷く。

- 01 かぼちゃは一口大に切り、水で軽くぬらしてラップで包み、電子レンジ (500W) で約2分加熱する。
- 02 ボールにAを入れて手で混ぜ合わせる。粉けがなくなったら1を加え、なめらかになるまで手でよくこね、耳たぶくらいの硬さにする (硬ければ水を加えて調整する)。
- 03 2を棒状に伸ばして16等分する。それぞれ手で丸めて上下を少し押さえ、直径4cmほどの円盤形にし、天板に並べる。
- 04 3の表面に包丁で浅く切り目を入れる。170度に予熱したオーブンで20~25分焼く。ぱっくりとふくらんだら網に取り出し、完全に冷ます。

[クリーム] を作る

- 05 かぼちゃは一口大に切り、水で軽くぬらしてラップで包み、電子レンジ (500W) で約2分加熱する。
- 06 ラップをはずして熱いうちに裏ごしする。
- 07 鍋に6とBを入れ、ライスミルクを少しずつ加えながらゴムベラでよく混ぜてなめらかに溶きのぼす。弱火にかけ、底から混ぜながら加熱する。とろみがついたら火を止めてバニラオイルを混ぜる。
- 08 7をボールに移して氷水にあて、時々混ぜながら冷ます。
- 09 口金をつけた絞り出し袋に入れる。

- 10 4にハサミで横半分になり目を入れ、9を絞り入れる。

一般の部
入賞

第2回受賞作品

信州畑のフルーツカスタード

CLARAさん【長野県】



動画は >>

審査委員コメント

パーティー等でも使える、綺麗でおしゃれなデザートです。滑らかな舌触りや味を引き出すために豆乳の特性が存分に活かされています。

特定原材料等27品目のうち
使用しているもの

大豆・りんご

※医師の診断・指導にもとづいて原因食物を確認し、適切な食材を選択(ご使用)ください

材料【2~3人分】

カスタード		クリーム(作りやすい分量)	
A 上新粉	20g	グレープシード油	100g
砂糖	30g	無調整豆乳	50g
ターメリックパウダー	少量	(キッコーマン「おいしい無調整豆乳」)	
B 無調整豆乳	350g	砂糖	20g
(キッコーマン「おいしい無調整豆乳」)		レモン汁	小さじ2
水	大さじ2		
ラム酒	小さじ2	季節のフルーツ	
		ぶどう	300g
		りんご	60g
		ブルーベリー	10g
		ミント	適量

作り方

【クリーム】を作る

- 01 クリームの材料を深めの容器に入れ、パーミキサーなどで攪拌してクリーム状にする。

【カスタード】を作る

- 02 鍋にAを入れてよく混ぜる。
Bを加えてゴムベラでよく混ぜてから、中火にかけ、砂糖を煮溶かす。
- 03 煮立ったら弱火にして焦がさないようにしっかりと混ぜ、とろみがつくまで4~5分加熱する。ボールに移してラム酒を加え混ぜる。
- 04 表面をラップでびったりと覆って粗熱をとり、冷蔵庫で十分に冷やす。

【仕上げ】

- 05 果物の半量はそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- 06 4に5の切ったフルーツを混ぜる。
- 07 器に6と飾り切りにしたフルーツを盛り、1のクリームをかけ、ミントを添える。

一般の部
入賞

第2回受賞作品

こめコメモっちりベイグドチュロス

佐藤 快枝さん〔千葉県〕



動画は >>>



審査委員コメント

見た目も可愛い、食べてみたくなるチュロス。
お粥を用いる発想が大変ユニークです。作り方も簡単、
またココアで味にアクセントをつける工夫もされています。

特定原材料等27品目のうち
使用しているもの

ゼラチン

※医師の診断・指導にもとづいて原因食物を確認し、適切な食材を選択(ご使用)ください

材料【ハート型シリコンチュロス型6個分】

七分がゆ
ごはん 50g
水 3/4カップ

チュロス生地
七分がゆ 125g
A) 上新粉 45g
ココア 5g
ベーキングパウダー 1g
(アルミフリーのもの)

B) 砂糖 35g
サラダ油 大さじ1 1/2

アイシング
粉砂糖 18g
水 3g

アラザン(ピンク) 適量
シュガーデコレーション (ハートなど) 適量

作り方

【七分がゆ】を作る

- 鍋にごはんと分量の水を入れて軽く混ぜ、中火にかける。
煮立ったらふたをずらして弱火で10分煮る。
- 火を止めてふたをしっかりとかぶせ、約40分おいて蒸らす。

【チュロス】を作る

【下準備】・Aは合わせてふるっておく。

- 七分がゆを深めの容器に入れて、パーミキサーなどでなめらかに攪拌する。
ボールに移し、Bを加えて混ぜる。
- 砂糖が溶けたらAを加え、ゴムベラで粉けがなくなるまでよく混ぜる。
- 生地につやが出たら、ポリ袋に入れて角を切り、チュロス型に等分に絞り入れる。
- 180度に予熱したオーブンで約10分焼く。
焼き上がったら、型から外し、完全に冷ます。

【デコレーション】をする

- ボールに粉砂糖を入れ、分量の水を少しずつ加えてすり混ぜ、アイシングを作る。
クリーム状になったらポリ袋に入れて角を切る。
- 6のチュロスの上に7を絞り出し、
アラザンや好みのシュガーデコレーションで飾る。



第2回受賞作品

簡単!子どももHAPPY! 甘酒プリン!

小嶋 亮介さん【福岡県立久留米筑水高等学校／福岡県】



動画は >>

審査委員コメント

甘酒とココナッツミルクで簡単に作れるデザート。食感も滑らかで美味。アルコール分はゼロなので、もちろん子どももハッピーに楽しめそうです。

特定原材料等27品目のうち
使用しているもの

ゼラチン

※医師の診断・指導にもとづいて原因食物を確認し、適切な食材を選択(ご使用)ください

材料【80ml容量のプリン型4個分】

- | | | | | |
|---|-----------------------------|----------|----------|----|
| A | 甘酒 | 3/4カップ | メープルシロップ | 適量 |
| | (マルコメ「プラス糀
米糀からつくった糀甘酒」) | | ミント | 適量 |
| | ココナッツミルク | 3/4カップ | | |
| B | 水 | 大さじ3 | | |
| | 粉ゼラチン | 小さじ2 1/2 | | |

作り方

- 01 Bの水に粉ゼラチンをふり入れ、ひと混ぜして10分ほどおいてふやかす。
- 02 鍋にAを入れて中火にかけ、ゴムベラで混ぜながら温める。沸騰したら火を止め、1を加えて余熱で溶かす。万能こし器などでこしてボールに入れる。
- 03 ボールの底を氷水にあてて粗熱をとり、底からゴムベラで混ぜながら、とろみがつくまで冷やす。
- 04 プリン型の内側を水でぬらし、3のプリン液を等分に流し入れる。冷蔵庫で冷やし固める。
- 05 固まったら型から取り出し、メープルシロップをかけ、ミントを飾る。

学生の部
審査委員
特別賞

第2回受賞作品
材料たった3つ!

サクサク高野豆腐クランチチョコ ～アレルギーのあるアスリートのための補食～

OIU高野TOFUアスリートサポートチームのみなさん
[大阪国際大学/大阪府]



動画は >>>

審査委員コメント

アスリート向けの補食という豊かな発想力に感心します。
高野豆腐のシロップ漬けや乾燥等の工程に工夫が感じられます。
スポーツの合間に手軽に栄養が補えるのも魅力的です。

特定原材料等27品目のうち
使用しているもの

大豆

※医師の診断・指導にもとづいて原因食物を確認し、適切な食材を選択(ご使用)ください

材料【21×8×4cmのパウンド型1台分】

高野豆腐(細切りタイプ)	32g
A) 砂糖	大さじ2
水	大さじ2
ダークチョコレート(刻む)	60g

作り方

[下準備]・天板にオープンペーパーを敷く。

- 01 ボールにたっぷりの水と高野豆腐を入れてひと混ぜし、20分ほどおいてもどす。
ざるに上げて水けをきり、両手ではさんでさらに水けをしっかり絞る。
- 02 天板に1を重ならないように広げ、160度に熱したオープンで7分焼く。
- 03 大きめのボールにAを入れてよく混ぜて砂糖を溶かし、
2を加えて手早く混ぜ、5分ほどおいてなじませる。
軽く押さえて砂糖水を全体に吸わせる。
- 04 3を再びオープンペーパーを敷いた天板に重ならないように広げ、
160度に熱したオープンで15分焼く。
オープンの温度を110度に下げてもさらに約30～45分焼く。
手で持ってもポキッと折れるまで乾燥したら、網の上に取り出して冷ます。
- 05 チョコレートはボールに入れて湯を張った鍋に浮かせ、湯せんにかけて溶かす。
- 06 チョコレートがなめらかに溶けたら40度まで温める。ボールを湯せんからは
ずして水を張ったボールにつける。チョコレートを混ぜながら27度まで温度を
下げる。チョコレートのボールを再び湯せんにかけて、混ぜながら30度に温める
(テンパリング)。
- 07 4を6に入れ、チョコレートをまんべんなくからめる。
- 08 パウンド型に均一な厚さになるように広げて、冷蔵庫に入れて冷やし固める。
固まったら型から取り出し食べやすい大きさに切る。

学生の部
入賞

第2回受賞作品

トリプル豆腐ケーキ

渡部 鈴華さん【松江栄養調理製菓専門学校／島根県】



動画は >>

審査委員コメント

高野豆腐、絹ごし豆腐、豆乳の3種を用いて、それぞれの特性を上手に生かした作品。たんぱく質を主に、栄養的にも考慮されており、ヘルシーなデザートとして楽しめそうです。

特定原材料等27品目のうち
使用しているもの

くるみ・大豆・ごま

※医師の診断・指導にもとづいて原因食物を確認し、適切な食材を選択(ご使用)ください

材料【2個分】

ケーキ台

高野豆腐 (みずすじ(とうや豆腐)) 1枚 (22g)
A 湯 300ml
インスタントコーヒー 2g
(ネスレ日本「ネスカフェエクセラ」)
調製豆乳 (キッコーマン「調製豆乳」) 50g
ケーキシロップ (森永「ケーキシロップ」) 80g
サラダ油 小さじ1/2
バニラオイル 2～3滴

豆腐クリーム

絹ごし豆腐 150g
B ケーキシロップ 20g (森永「ケーキシロップ」)
サラダ油 小さじ1
粉寒天 2g
レモン汁 小さじ1/2

さつまいもクリーム

さつまいも (皮をむく) 60g
C 調製豆乳 13g (キッコーマン「調製豆乳」)
白練りごま 7g
ケーキシロップ 7g (森永「ケーキシロップ」)
グラニュー糖 小さじ3/4
ローストくるみ 適量

作り方

【ケーキ台】を作る

- 01 ボールにAを合わせてよく混ぜ、高野豆腐を入れて1分おき、裏返してさらに1分浸す。
- 02 高野豆腐が汁けを吸ってしんなりしたら軽く絞り(残りの漬け汁はとっておく)、厚みを半分に切る。
- 03 フッ素樹脂加工のフライパンに2と漬け汁を入れて中火にかける。煮立ったら焦がさないように時々フライパンを揺すりながら汁けがなくなるまで煮詰める。高野豆腐をバットなどに取り出して粗熱をとり、それぞれ直径6cmの丸い抜き型で抜く。
- 04 別のフライパンに油を中火で熱し、バニラオイルを加える。3を並べて片面1分ずつ焼き、バットなどに取り出して冷ましておく。

【豆腐クリーム】を作る

- 05 鍋に湯を沸かして絹ごし豆腐を入れ、30秒ほどゆでたら、網ですくって水けをきる。
- 06 ミキサーの容器に5を入れてBを加え、なめらかになるまで攪拌する。
- 07 鍋に移し、粉寒天を加えて中火にかけ、ゴムベラでよく混ぜながら1分ほど煮て寒天を溶かす。全体が熱くなったら火を止めてレモン汁を加え混ぜ、ボールに移して冷ます。
- 08 固まったらフォークでほぐし、さらにスプーンで丹念につぶしてクリーム状にする。

【さつまいもクリーム】を作る

- 09 さつまいもは1cm厚さの半月切りにし、水にさらす。
- 10 鍋に水と9を入れ中火にかけて沸騰したら弱火にして、7～8分ゆでる。
- 11 湯をきってボールに移し、フォークでなめらかにつぶす。Cを加えて泡立て器でよく混ぜ、ボールの底を氷水に当ててさらに混ぜながら冷ます。
- 12 冷めたら直径7mmの丸口金をセットした絞り出し袋に入れる。

【組み立てる】

- 13 4の高野豆腐のケーキ台1枚の上に8の豆腐クリームの1/2量を山型にのせる。豆腐クリームを覆うように12をらせん状に絞り出す。仕上げにくるみを飾る。同様にもう1つ作る。

学生の部
入賞

第2回受賞作品

わくわくマドレーヌ ～ココナッツシャーベット・フルーツ添え～

女子栄養大学 調理学研究室
松田ゼミ 食物アレルギーのみなさん[女子栄養大学/埼玉県]



審査委員コメント

小松菜やにんじんの色彩を生かして、華やかな見栄えに仕上げたゴージャスなデザートです。里芋の使い方にも工夫が見られます。

特定原材料等27品目のうち
使用しているもの

りんご

※医師の診断・指導のもとについて原因食物を確認し、適切な食材を選択(ご使用)ください

動画は >>>



材料【マドレーヌ型各10個分】

にんじんマドレーヌ	小松菜マドレーヌ	ココナッツシャーベット (作りやすい分量)
にんじん 60g	小松菜 30g	ココナッツミルク 200g (ユウキ食品「シェフズチョイス」)
里いも 60g	里いも 60g	てんさい糖 15g
A 米粉 100g (グルテンが入っていないもの)	B 米粉 100g (グルテンが入っていないもの)	季節の果物 適量 (りんご・すいか・ぶどう・みかん等)
ベーキングパウダー 5g	ベーキングパウダー 5g	
てんさい糖 40g	てんさい糖 40g	
塩 ひとつまみ	塩 ひとつまみ	
サラダ油 15g	サラダ油 15g	
水 大さじ2	水 大さじ2	

作り方

- 01 にんじんは一口大に切り、水から柔らかくゆで、水けをきる。
里いもは一口大に切って水にさらす。
小松菜は塩少量(分量外)を入れた沸騰湯で柔らかくゆで、水にとって絞る。
3cm長さに切り、もう一度水けをよく絞る。
 - 02 マドレーヌ型にサラダ油(分量外)を薄く塗り、
米粉(分量外)を薄くふって余分な粉は落としておく。
- 【にんじんマドレーヌ】を作る
- 03 フードプロセッサーに1のにんじん、里いも、水大さじ2(分量外)を入れて
なめらかになるまで攪拌する。
 - 04 ボールにAを入れてよく混ぜ、3とサラダ油、水を加えて泡立て器でよく混ぜる。
 - 05 マドレーヌ型10個に生地を流し入れる。
 - 06 160度のオーブンで15分焼く。焼き上がったから取り出し、粗熱をとる。

【小松菜マドレーヌ】を作る

- 07 フードプロセッサーに1の小松菜、里いも、水大さじ2(分量外)を入れて
なめらかになるまで攪拌する。
- 08 ボールにBを入れてよく混ぜ、7とサラダ油、水を加えて泡立て器でよく混ぜる。
- 09 マドレーヌ型10個に生地を流し入れる。
- 10 160度のオーブンで15分焼く。焼き上がったら型から取り出し、粗熱をとる。

【ココナッツシャーベット】を作る

- 11 鍋にココナッツミルク、てんさい糖を入れる。中火にかけて混ぜながら煮、てんさい糖
が溶けたら火を止めて粗熱をとる。容器などに入れて冷凍庫で凍らせる。途中、フォーク
で何度か全体をかき混ぜて空気を含ませながら凍らせる。

【仕上げ】

- 12 器に2種類のマドレーヌとココナッツシャーベットを盛り合わせ、
果物を食べやすく切って添える。

学生の部
入賞

気分も揚げ揚げdeシュー★ ごろごろフルーツのシューアイス♪

牧田 浩宜さん【愛知県犬山市立城東中学校／愛知県】



動画は >>

審査委員コメント

食物アレルギーを持つ友達への優しさを感じる作品です。
油揚げをシュー皮に見立てて作った発想は大変面白いと思います。

特定原材料等27品目のうち
使用しているもの

大豆・ゼラチン

※医師の診断・指導にもとづいて原因食物を確認し、適切な食材を選択(ご使用)ください

材料【4個分】

豆乳アイス		シュー皮	
A 無調整豆乳 (CO-OP「無調整有機豆乳」)	100g	油揚げ (7×4cm、厚さ2cmのもの)	8枚
ココナッツミルク (ユウキ食品「シェフスチョイス」)	30g	ココア	適量
はちみつ	30g		
水	小さじ2		
粉ゼラチン	小さじ1/2		
バニラエッセンス	2～3滴		
みかん(缶詰)	30g		
パイナップル(缶詰)	30g		

作り方

【豆乳アイス】を作る

- みかんは汁けをきって2～3等分に切る。パイナップルは1cm角に切る。
- 分量の水に粉ゼラチンをふり入れ、ひと混ぜして5分ほどおく。
- 鍋にAを合わせてよく混ぜる。中火にかけ、混ぜながら煮立てる。
火を止めて2を加え、余熱で溶かし、溶けたらバニラエッセンスを加える。
- 鍋底を氷水に当てて底から混ぜながら冷やし、とろみがついてきたら1を加える。
- 容器に入れて冷凍庫で凍らせる。
途中で何度かフォークで全体をかき混ぜて、空気を含ませながら凍らせる。

【シュー皮】を作る

- アルミホイルを直径4cmほどの球状に丸める。これを計4個作る。
- 油揚げはそれぞれ1辺の厚みに深く切り目を入れる。
- 耐熱皿にキッチンペーパーを敷き、油揚げを4枚並べ、
キッチンペーパーをもう1枚かぶせる。
電子レンジ(600W)で30秒加熱して油抜きをする。
同様に残りの4枚も油抜きをする。
- 油揚げ1枚を裏返して袋状にし、丸めたアルミホイルにかぶせる。もう1枚の油揚げも裏返して反対側からかぶせ、球状に形を整える。残りの油揚げも同様に、2枚1組でアルミホイルのボール1個を包み、合計4組作る。
- アルミホイルを敷いたオーブントースター用の天板に並べ2～3分焼く。
焦げないように何度か転がしながら全体がカリッとするまで焼く。
- トースターから取り出し、粗熱がとれたらアルミホイルをはずして冷ます。
- 11に5を詰め、再び球状に形を整え、ラップに包んで冷凍庫で凍らせてなじませる。
- ココアをふり、器に盛る。



食物アレルギーとは

<https://www.miraizaidan.or.jp/allergy/>



食事について

<https://www.miraizaidan.or.jp/patient/diet/>



よくある質問

<https://www.miraizaidan.or.jp/patient/faq/>



食物アレルギーのみみつ/ 食物アレルギーのみみつ10のQ&A

<https://www.miraizaidan.or.jp/public/detail01.html>



「第2回食物アレルギー対応食 料理コンテスト」 受賞作品のレシピ・料理動画

https://www.miraizaidan.or.jp/recipe/index_2016.html

特定原材料等27品目とは

「特定原材料等27品目」とは、下記に示している特定原材料7品目と特定原材料に準ずるもの20品目の総称で、アレルギー物質を含む原材料として指定されています。これらの特定原材料等を使用した場合には、その旨を表示し、自身で食品を選択できるよう情報提供を行うことが食品表示法によって義務付けられています(容器包装された加工食品及び添加物の場合)。

特定原材料 〈7品目〉義務表示	特定原材料に準ずるもの 〈20品目〉推奨表示		
<ul style="list-style-type: none"> ・えび ・かに ・小麦 ・そば ・卵 ・乳 ・落花生 	<ul style="list-style-type: none"> ・あわび ・いか ・いくら ・オレンジ ・カシューナッツ ・キウイフルーツ ・牛肉 	<ul style="list-style-type: none"> ・くるみ ・ごま ・さけ ・さば ・大豆 ・鶏肉 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉 ・まつたけ ・もも ・やまいも ・りんご ・ゼラチン

参考文献：消費者庁「食品表示基準Q&Aについて」別添「アレルゲンを含む食品に関する表示」

この冊子は「第2回食物アレルギー対応食料理コンテスト」(主催：公益財団法人ニッポンハム食の未来財団)の受賞作品を中心に改変・構成されたレシピ集です。

レシピの見方

- ・レシピの材料の重量は、とくに断わり書きがない場合は、皮や種などを除いた口に入る正味の重さを示しています。(ホームページの動画では見やすいよう、野菜は皮付きのまま紹介しているものもあります。)
- ・材料の計量に用いたカップは200ml、大さじは15ml、小さじは5ml容量です。
- ・調味料や加工食品について特定の商品指定している場合があります。好みの商品に変えていただけて構いませんが、その場合は、特定原材料等の品目が異なり、アレルギー症状を引き起こす原因となる物質が含まれていたり、でき上りの状態や味が変わる可能性もありますのでご了承ください。

※医師の診断・指導にもとづいて原因食物を確認し、適切な食材を選択(ご使用)ください。