

食物アレルギーに向き合う

おいしいレシピ集

第4回 食物アレルギー対応食 料理コンテスト

♦受賞作品♦



ニッポンハム
食の未来財団



ご挨拶

食物アレルギーと向き合う方々が、安心して楽しく、食生活に「食べる喜び」を感じてほしいといった想いからスタートしました。

「食物アレルギー対応食 料理コンテスト」は、回を重ねて、今回で4回目となりました。全国から多くの素晴らしい創作料理のご提案を頂きました。皆様に心からお礼を申し上げます。

アレルゲン代替物の特性、美味しさはもとよりちょっとした気配りと工夫で美しいお皿に仕上げるなど、創意工夫された作品が揃っていました。「料理は愛情・真心」と言われますが、食物アレルギーの方々やご家族への「愛が一杯詰まった料理」という印象を受けました。今回も入賞された料理をレシピ集にまとめました。ご提案なさった方々の料理に込めた想いが、世の中に広く浸透することを願っています。

昨今、食物アレルギーに向き合う方が安心して生活できる社会の実現に向けて、あらゆる分野での取り組みが活発になっています。

このコンテストが、社会の動きに応えつつ、明るい食の未来を築く一助となれば幸いです。

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

- ✿ お稲荷さんの黒酢あん焼壳 [一般の部] 優秀賞“簡単レシピ” p.02
- ✿ コーンエッグの生ハムガレット [学生の部] 優秀賞 p.03

副菜

- ✿ なんちゃって卵焼き [一般の部] 審査委員特別賞“プロ級レシピ” p.04
- ✿ 器ごといただく干豆腐のバリバリサラダ p.05

主食

- ✿ 月見うどん p.06
- ✿ ラザニアですが何か！？ p.07
- ✿ みんなで食うどん！豊橋カレーうどん！ [学生の部] 審査委員特別賞 p.08
- ✿ おもちーず豆乳ドリア p.09
- ✿ みんなのあこがれ！ふわとろオムライス p.10
- ✿ ほーんとにちらし寿司い！？ p.11

デザート

- ✿ ~おからのクランブル~ベリーベリータルト [一般の部] 審査委員特別賞 p.12
- ✿ パリッと、りんごのミルフィーユ~inサツマイモクリーム~ [学生の部] 最優秀賞“プロ級レシピ” p.13
- ✿ かんぴようdeアップルパイ [学生の部] 審査委員特別賞 p.14
- ✿ Tarte aux pommes p.15

おやつ

- ✿ みんな大好き 色いろたい焼き [一般の部] 最優秀賞 p.16
- ✿ ぱくっと！こねつけ～縁起担ぎの食材入り～ [一般の部] 審査委員特別賞“アイディア郷土食” p.17
- ✿ いのちつなぐアレルギーの人の非常食(ビスコッティ風) [一般の部] 審査委員特別賞“非常食” p.18
- ✿ レンチンdeしつとり！オーブンdeカリッとメロンパン p.19
- ✿ もっち餅ーズドック [学生の部] 審査委員特別賞 p.20
- ✿ 無限アレンジ！サクサク豆腐deクリームサンド [学生の部] 審査委員特別賞 p.21

食物アレルギーの情報サイト p.22

第4回受賞作品

一般の部
優秀賞
[簡単レシピ]

お稲荷さんの黒酢あん焼壳

LISAさん [東京都]

動画は▼



審査委員コメント

焼壳の皮に代用した油揚げの特性が存分に生かされていて、ジューシーな出来上がりです。黒酢あんとの相性も抜群の一品です。

＼特定原材料等28品目のうち使用しているもの／

えび・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 (4個分)

- ・油揚げ 2枚
- ・枝豆 4粒

肉だね

- ・豚ひき肉 160g
- ・エビ(殻をむく・1cm角に切る) 25g
- ・玉ねぎ(みじん切り) 30g

- A |
- ・しょうが(みじん切り) 1片分(10g)
 - ・青豆しようゆ 小さじ1
(キッコーマン「えんどううまめしょうゆ」)
 - ・ごま油 小さじ1
 - ・塩 少量
 - ・粗びき黒こしょう 少量

黒酢あん(作りやすい分量)

- B | 水 大さじ2
- ・黒酢 大さじ2
- ・バルサミコ酢 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・青豆しようゆ 小さじ1
(キッコーマン「えんどううまめしょうゆ」)
- ・オイスターソース 小さじ1
(富士食品工業「オイスターソース」)
- ・はちみつ 小さじ1
(加藤美蜂園本舗「純粋サクラはちみつ」)
- ・片栗粉 小さじ2

作り方

[焼壳の皮を作る]

- ① 油揚げはまな板に置いて菜箸を転がし、開きやすくする。
- ② 3等分に切り、端側2切れを開いて中表にする。
- ③ 沸騰湯に②を入れてさっとゆで油抜きをし、水の入ったボールに入れ、水けをしっかり絞る。

[肉だねを作る]

- ④ ②の残りの油揚げはみじんに切る。
- ⑤ ボールに豚ひき肉・エビ・玉ねぎ・④・Aを入れて、粘りが出るまでしっかりと練る。

[成形・加熱]

- ⑥ ⑤を4等分し、⑤を③に入れ、焼壳の形に整える。
- ⑦ 枝豆をのせ、同様に計4個作る。
- ⑧ 蒸気の上がった蒸し器に並べ、ふたをして強火で約10分蒸す。

[黒酢あんを作る]

- ⑨ Bを鍋に入れ、よく混ぜてから中火にかける。とろみがつくまで混ぜながら加熱する。
- ⑩ ⑧を盛り、⑨をかける。



第4回受賞作品

コーンエッグの 生ハムガレット

原 桃香 さん

[福岡県立久留米筑水高等学校／福岡県]



審査委員コメント

そば粉の代わりにはったい粉を使った生地のしっとり感とコーンペーストの黄身もどきの食感がぴったりマッチしています。見た目もおしゃれで楽しめる一品です。

特定原材料等28品目のうち使用しているもの

大豆・豚肉・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



動画は▼

材料(2人分)

黄身もどき(作りやすい分量)

- A | • クリームコーン缶(ペースト状の部分) …… 20g
(いなば食品「とれたてコーンクリーム」)
• 無調整豆乳 …… 50ml
(キッコーマン「おいしい無調整豆乳」)
• 塩 ……………… 少量
• 粉ゼラチン ……………… 3g
(森永製菓「クックゼラチン」)

具材

- 豆乳ヨーグルト ……………… 150g
(マルサンアイ「豆乳グレート」)
- ベビーリーフ ……………… 10g
- トマト(1cm角に切る) ……………… 20g
- 生ハム ……………… 60g
- 塩 ……………… 少量
- 粗びき黒こしょう ……………… 少量
- オリーブ油 ……………… 小さじ1

ガレット生地

- B | • はったい粉 ……………… 25g
(火乃国食品工業「はったい粉」)
• 米粉 ……………… 20g
(共立食品「米の粉」)
• 片栗粉 ……………… 10g
• 無調整豆乳 ……………… 200ml
(キッコーマン「おいしい無調整豆乳」)
• サラダ油 ……………… 適宜

作り方

[下準備]

- ① ボールの上にザルをのせキッチンペーパーを敷き、豆乳ヨーグルトを入れる。
- ② 重量が約半分程度になるまで一晩冷蔵庫で水けをきる。

[黄身もどきを作る]

- ③ 鍋にAを入れてよく混ぜ、中火にかけ、混ぜながらゼラチンを溶かす。
- ④ 水にくぐらせた直径3~4cmの丸型2個に適量流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

[ガレット生地を作る]

- ⑤ ボールにBを入れて混ぜ、豆乳を加えて、なめらかになるまでよく混ぜる。
- ⑥ 直径18cmのフライパンに油を熱し、⑤の半量を流し入れて、フライパンを傾けながら薄く広げる。
- ⑦ 表面が乾いていたら裏返し、さっと焼く。同様にもう1枚焼く。

[盛り付ける]

- ⑧ 皿に⑦をのせ、ベビーリーフ・トマト・生ハムを盛る。
- ⑨ 豆乳ヨーグルト・④をのせ、四方を折りたたむ。
- ⑩ 塩・黒こしょう・オリーブ油をふる。

第4回受賞作品

一般の部
審査委員
特別賞
[プロ級レシピ]

なんちゃって 卵焼き

大阪医科大学附属病院栄養課
青木 勝利さん [大阪府]



動画は▼



材料 (2本分)

卵液もどき

- ・ロールイカ(皮をむく) 150g
- ・かつおだし 50ml
- ・長芋(2cm厚さに切る) 75g
- ・冷凍コーン(湯通しをする) 150g

C | • 色粉(黄) ごく少量
• 水 大さじ1

- A | • 米粉フレーク 25g
(上万糧食製粉所「米粉フレーク」)
• 牛乳 50g

• 焼き海苔 1~2枚
(卵焼き器よりひとまわり小さく切る)
• サラダ油 適宜
• 青じそ 1~2枚

- B | • 粉豆腐 75g
(旭松食品「新あさひ粉豆腐」)
• 青豆しょうゆ 20g
(キッコーマン「えんどうまめしょうゆ」)
• オリーブ油 15g
• 塩 3g

作り方

[卵液もどきを作る]

- ① ボールにAを入れ、やわらかくなるまでよく混ぜて浸ける。
- ② ロールイカは一口大に切る。
- ③ 鍋に長芋と水を入れ、やわらかくなるまでゆで、水けをきって粗熱をとる。
- ④ フードプロセッサーの容器に②とかつおだしを入れ、なめらかになるまで攪拌する。
- ⑤ コーンを加え、粒がなくなるまで攪拌する。
- ⑥ ①、③を少しずつ加えながら攪拌していき、最後にBを加え、なめらかになるまで攪拌する。
- ⑦ ボールに移し、混ぜ合わせたCを小さじ1程度加え混ぜる。

[焼く(半量ずつ)]

- ⑧ 卵焼き器にサラダ油を多めに引き、1/4量の生地を入れ、ラップをのせ平らにならす。
- ⑨ 中火にかけ、生地の周囲がフツフツしてたら海苔をのせる。
- ⑩ 火を弱め2~3回巻き、表面をしっかり焼いて、一度取り出す。
- ⑪ 同じようにサラダ油を多めに引き、1/4量の生地をのばして中火にかけ、海苔をのせる。
- ⑫ 生地が固まってきたら、取り出した卵焼きを端にのせ、それを芯にして巻く。
*フライパンが熱くなっているので注意
- ⑬ 弱火にして焦げないよう注意しながら、中までしっかり火を通す。
- ⑭ 取り出して粗熱をとる。同様にもう1本焼く。
- ⑮ 食べやすい大きさに切り、青じそと共に盛り付ける。

審査委員コメント

見た目は卵焼きそっくりです。イカや高野豆腐の配合バランスが、しっかりした味と適度な食感をもたらしていて美味しいです。シンプルな食材で作っても楽しい作品ですね。

特定原材料等28品目のうち使用しているもの /

乳・いか・大豆・やまいも

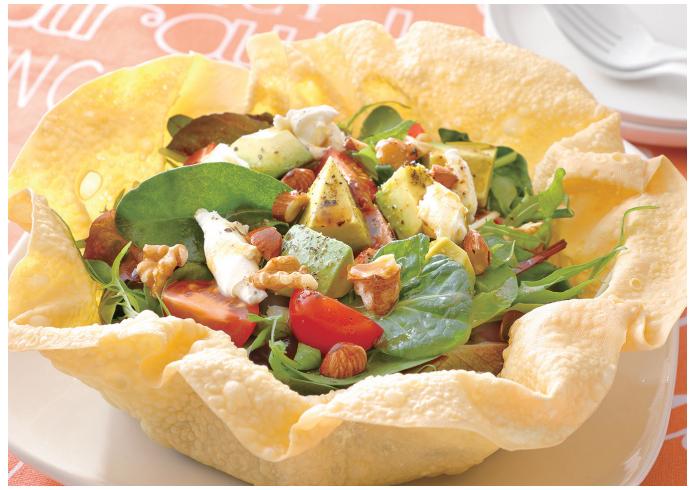
※医師の診断・指導にもとづいて原因食物を確認し、適切な食材を選択(ご使用)ください



第4回受賞作品

器ごといただく干豆腐の バリバリサラダ

LISAさん [東京都]



審査委員コメント

器も丸ごと食べられる今風のおしゃれなサラダで、おもてなしにぴったりです。サラダの素材の彩りや歯ざわり、味のバランスも良く工夫されています。

特定原材料等28品目のうち使用しているもの

乳・アーモンド・くるみ・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

動画は▼



材料(2~3人分)

バリバリ器

- ・干豆腐 1枚
(社食品工業「干豆腐」)

ドレッシング

- ・バルサミコ酢 大さじ1
- ・レモン汁 小さじ1/2
- ・塩 少量
- ・オリーブ油 大さじ3
- ・粗びき黒こしょう 少量

サラダ

- ・水菜(3~4cmの長さに切る) 30g
- ・ルッコラ(3~4cmの長さに切る) 30g
- ・ベビーリーフ 30g
- ・アボカド 100g
- ・ミニトマト(一口大に切る) 40g
- ・ローストくるみ(粗く刻む) 10g
- ・ロースターアーモンド(粗く刻む) 10g
- ・クリームチーズ(やわらかくしておく) 50g
(森永「クラフト フィラデルフィアクリームチーズ」)

作り方

[バリバリ器を作る]

- ① フライパンに湯を沸かし、干豆腐を入れ、2~3分ゆでる。
- ② 破れないように注意しながらザルに上げ、水けをきって粗熱をとる。
- ③ 4つ折りにして角を丸く切り円にする。
- ④ 大きめの耐熱皿の上に、直径18cm・高さ6cm程度の器を置き、③をかぶせる。
- ⑤ 電子レンジ(500W)で3分加熱する。
- ⑥ 一度取り出して1~2分おき、再度3分加熱する。
- ⑦ これを5~6回繰り返し、完全に硬くなるまで加熱する。
- ⑧ 粗熱が取れたら器から外す。

[サラダの準備]

- ⑨ アボカドは半分に切って種を除き、皮をむいて一口大に切る。

[ドレッシングを作る]

- ⑩ 材料をよく混ぜる。

[盛り付ける]

- ⑪ ⑧に野菜を盛り、ちぎったチーズとナッツ類をのせる。
- ⑫ ⑩をかけ、黒こしょうをふる。

第4回受賞作品

一般の部
入賞

月見うどん

宮古病院 すみいズ

鈴木 美加恵さん・尾形 壽々美さん【岩手県】

動画は▼



審査委員コメント

蒸し器をすることで麺が手軽に作れる工夫が素晴らしい。食感も優しく、トッピングを変えることで様々な味を楽しめそうですね。

特定原材料等28品目のうち使用しているもの /

アーモンド・やまいも

※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)

麺

- A
 • だんご粉 100g
 (小山製麺「昔ながらのだんご粉」)
 • 片栗粉 100g
 • 長芋(すりおろす) 120g
 • アーモンドミルク 200ml
 (江崎グリコ「アーモンド効果」(砂糖不使用))
 • 打ち粉(片栗粉) 適宜

具材

- ほうれん草(ゆでて3cmに切る) 40g
 • 長ねぎ(小口切り) 5cm

つゆ

- だし汁(昆布・かつお節) 3カップ
 • ショウゆ 大さじ2
 (キッコーマン「えんどうまめしょうゆ」)
 • みりん 大さじ2
 • 酒 大さじ2
 • 塩 少量

卵もどき

- B
 • かぼちゃ(皮をむいて蒸す) 40g
 • くず粉 20g
 (井上天板堂「吉野本葛」)
 • 水 大さじ4
- C
 • 片栗粉 20g
 • アーモンドミルク 80ml
 (江崎グリコ「アーモンド効果」(砂糖不使用))

作り方

[卵もどきを作る]

- 1 かぼちゃは裏ごしして、2等分にして丸める。
- 2 ボールにBを入れて、なめらかになるまでよく混ぜ、さらにCも加えてよく混ぜる。
- 3 樹脂加工の鍋に②の半量を入れ、中火にかける。混ぜながら加熱し、半透明から透明になるまでしっかり練る。
- 4 全体がひとかたまりになったら、ラップにとり出し広げ、①を芯にして包み、茶巾絞りにする。
- 5 冷水に入れて冷やし固める。同様にもう1つ作る。
- 6 それぞれ半分に切る。

[麺を作る]

- 7 ボールにAを入れて、なめらかになるまで混ぜる。
- 8 オープンシートを敷いたバットに⑦の半量を流し、さらにオープンシートをかぶせて、2~3mmの厚さになるよう、押しのばす。
- 9 蒸気の上がった蒸し器で約10分蒸す。残りも同様に作る。
- 10 オープンシートをつけたまま冷水に入れ、すぐにオープンシートをはずす。
- 11 まな板に打ち粉をし、水けをふいた⑩を置き、さらに打ち粉をする。5mm幅に切り、再度打ち粉をしておく。

[具材・つゆ]

- 12 鍋につゆの材料を入れ、ひと煮立ちさせる。⑪を冷水でさっと洗って打ち粉を落とし、つゆに入れて温める。
- 13 器に入れ、⑥と具材を盛り付ける。

第4回受賞作品



ラザニアですが何か!?

こっひーけのみなさん [新潟県]

動画は▼



審査委員コメント

ラザニアの代わりにライスペーパー、チーズの代わりにもち粉と豆乳、豚肉の代わりに高野豆腐と、食材を上手に使いこなすアイディアが素晴らしいです。味もおいしく、見た目の完成度も高い作品です。

特定原材料等28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人分)

・ライスペーパー	2~3枚 (ユウキ食品「生春巻の皮」)	ホワイトソース
ミートソース		・無調整豆乳
・高野豆腐(細切りタイプ)	25g (旭松食品「新あさひ豆腐 細切り」)	150ml (キッコーマン「おいしい無調整豆乳」)
・玉ねぎ(みじん切り)	100g	・米粉
・にんじん(みじん切り)	50g	大さじ1・1/2 (波里「お米の粉お料理自慢の薄力粉グルテンフリー」)
・なす(みじん切り)	40g	・クリームコーン缶
・ビーマン(みじん切り)	20g	20g (いなば食品「とれたてコーンクリーム」)
A・トマトケチャップ	50g (アルゼギー対応のもの)	・塩
・顆粒ブイヨン	4g (マギー「アレルギー特定原材料等28品目不使用無添加ブイヨン」)	少量
		・粗びき黒こしょう

チーズもどき

・無調整豆乳	25ml (キッコーマン「おいしい無調整豆乳」)
・もち粉	大さじ1/2 (富澤商店「ものの粉」)
・だし入りみそ	1g (マルサンアイ「だし入り クコトうま味あわせ」)

作り方

- ① ライスペーパーは3~4cm角に切る。

[ミートソースを作る]

- ② 高野豆腐はたっぷりの水に浸し、やわらかくなるまで戻す。
③ 水けをしっかり絞り、5mm角程度に切る。
④ フライパンに③を入れて中火にかけ、全体が熱くなるまでじっくりから炒りする。
⑤ 野菜を加え、しななりするまでよく炒める。Aを加え、水分を飛ばすようにしっかり炒める。

[ホワイトソースを作る]

- ⑥ 樹脂加工の鍋に材料を入れて中火にかける。
⑦ なめらかになるまで混ぜ、とろみがつくまで加熱する。

[チーズもどきを作る]

- ⑧ 別の樹脂加工の鍋に材料を入れ、なめらかになるまで混ぜる。
⑨ 中火にかけ、とろみがつくまで加熱する。

[焼く]

- ⑩ 器に1/6量の⑤を敷き、1/6量の⑦を重ねる。
⑪ 1/4量の①を水にさっとくぐらせにのせる。
⑫ ⑩・⑪を繰り返し、さらに1/6量の⑤・⑦を順にのせ、最後に1/2量の⑨を上にかける。同様にもう1つ作る。
⑬ オーブントースターでいい焼き色がつくまで10分ほど焼く。

第4回受賞作品

学生の部
審査委員
特別賞

みんなで食うどん! 豊橋カレーうどん!

成島和伽さん・鈴木なのかさん・前田歩美さん
[中部コンピュータ・パティシエ・保育専門学校／愛知県]

動画は▼



審査委員コメント

小麦アレルギーがあっても名物「豊橋カレーうどん」を食べてほしいという想いに感動しました。麺がツルッとしていて味もおいしく、認知度もさらに上がりそうですね。

特定原材料等28品目のうち使用しているもの /

鶏肉・やまいも

※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)

うどん

A	・上新粉	140g
	(みたけ食品工業「上新粉」)	
	・片栗粉	60g
	・塩	2g
	・熱湯	190ml
	・打ち粉	適宜
	(みたけ食品工業「上新粉」)	

うずらもどき(作りやすい分量)

【黄身】	
・かぼちゃ(皮をむき一口大に切る)	50g
・さつまいも(皮をむき一口大に切る)	50g
・はちみつ	1g

【白身】

・白玉粉	50g
・水	50~60ml

・長芋(すりおろす)	140g
・ごはん	320g

出汁つゆ(作りやすい分量)

B	・水	300ml
	・しょうゆ	108g
	(キッコーマン「えんどうまめしょうゆ」)	
	・みりん	108g
	・かつお節	6g
	・昆布	3g

カレーあん

C	・鶏もも肉(一口大に切る)	80g
	・玉ねぎ(薄切り)	80g
	・にんじん(いちょう切り)	60g
	・水	200ml
	・出汁つゆ	大さじ4
	・ミニトマト	60g
	・カレー粉	4g
	・片栗粉	12g
	・水	50ml

盛り付け

・長芋(すりおろす)	140g
・ごはん	320g

作り方

【うどんを作る】

- ① ボールにAを入れ、菜箸数本でさっと混ぜる。
熱湯をまわし入れて、手早く混ぜる。
- ② 人肌程度にならたら手でよく練り、なめらかにならたらひとつにまとめる。
- ③ 打ち粉をし、生地を半量置いて伸ばす。麺棒で厚さ2~3mmに伸ばす。さらに打ち粉をたっぷりしながら、太さ4mmに切る。
残りも同様にする。
- ④ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、うどんを入れて2分ほどゆでる。
- ⑤ ザルにゆで湯をきり、氷水で締める。

【うずらもどきを作る】

- ⑥ かぼちゃ・さつまいもは耐熱容器に入れて、水大さじ1(分量外)をかけ、ラップをする。電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ⑦ やわらかくなったら裏ごしして、はちみつを加え混ぜ、1個3gに丸める。
- ⑧ 白玉粉に水を少しずつ加えて混ぜ、硬めの生地にする。
- ⑨ 8gを手に取り、⑦を包んで丸める。これを3個以上作る。

⑩ 鍋に湯を沸かし、⑨を入れ、約3分ゆで、冷水ににとって冷ます。

⑪ 水けをきって、半分に切る。

【出汁つゆを作る】

- ⑫ 耐熱ボールにBを入れる。
- ⑬ 電子レンジ(600W)で3分30秒加熱し、5分ほどおく。厚手のキッチンペーパーなどでこする。

【カレーあんを作る】

- ⑭ 鍋に水・玉ねぎ・にんじんを入れて中火にかけ、にんじんがやわらかくなるまで煮る。
- ⑮ 鶏肉も入れて2~3分煮て、出汁つゆ・カレー粉を加え混ぜ、ミニトマトも加える。
- ⑯ Cをよく溶いて加え、とろみがつくまで1~2分煮る。

【盛り付ける】

- ⑰ 器にごはん・長芋・⑤・⑯の順に重ねて盛り付ける。
- ⑱ ⑪をのせ、小ねぎ・福音漬けを添える。



第4回受賞作品

おもちーず 豆乳ドリア

新井 希美さん

[広島醉心調理製菓専門学校／広島県]

動画は▼



審査委員コメント

使用する食材や工程に工夫を凝らし、おいしいドリアに仕上がってます。お餅や酢みそなど、日本ならではの食材を上手に使った点も魅力的です。

特定原材料等28品目のうち使用しているもの

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)

バターライス

- 米（洗ってザルに上げる）……………1合
- 玉ねぎ（みじん切り）……………50g
- にんじん（みじん切り）……………35g
- ホールコーン（缶詰 汁けをきる）……………10g
- レモン果肉……………15g
- 発酵豆乳マーガリン……………25g
〔創健社「発酵豆乳入りマーガリン」〕
- A • 水……………200ml
- 顆粒ブイヨン……………3g
〔マギー（アレルギー特定原材料等28品目不使用
無添加ブイヨン）〕
- 塩・こしょう……………各少量

餅チーズ

- 無調整豆乳……………100ml
〔マルサンアイ「有機豆乳無調整」〕
- 角餅（5mm厚さに切る）……………120g
- B • 酢みそ（市販品）……………小さじ2
- レモン果汁……………20ml
- トマトソース（カゴメ「トマトソース」）……………80g
- 発酵豆乳マーガリン……………適宜
〔創健社「発酵豆乳入りマーガリン」〕
- パセリ（みじん切り）……………適宜

作り方

【バターライスを作る】

- ① フライパンに発酵豆乳マーガリンを中火で溶かし、玉ねぎ・にんじんを入れ、しんなりするまで炒める。
- ② 米を加えて全体が熱くなるまでしっかり炒め、さらにコーン・レモン果肉も加えて炒める。
- ③ Aを加えてひと混ぜし、沸騰後ふたをして弱火にし、15~20分炊く。
- ④ 10分ほど蒸したら、軽く混ぜる。

【ホワイトソースを作る】

- ⑤ フライパンに発酵豆乳マーガリン（小さじ1程度）を中火で熱し、鶏肉・マッシュルームを炒め、取り出す。
- ⑥ 同じフライパンに残りの発酵豆乳マーガリンを入れて中火で溶かし、米粉を加えて一度火を止め、粉けがなくなるまでよく混ぜる。

- ⑦ 再び火にかけて混ぜ、サラサラの状態になったら火を止める。豆乳を少しずつ加えでは混ぜるを繰り返す。
- ⑧ 再び火にかけてとろみがついたら、⑤、プロッコリー・レモンの皮を加えて混ぜ、塩・こしょうをふる。

【餅チーズを作る】

- ⑨ 鍋に餅・豆乳を入れて中火で温める。時々混ぜて餅を溶かし、なめらかになったら火を止め、Bを加えてよく混ぜる。

【重ねて焼く】

- ⑩ 耐熱容器に半量ずつ④・⑧・トマトソースの順に重ね入れ、上に⑨をかける。同様にもう1つ作る。
- ⑪ 180度のオーブンで約10分、焼き色がつくまで焼く。
- ⑫ パセリを散らす。

第4回受賞作品

学生の部
入賞みんなのあこがれ!
ふわとろオムライス

牛嶋 そよ花さん

[佐賀県立鳥栖高等学校／佐賀県]



審査委員コメント

食感は料理のおいしさを決める重要な要素。オムライスの卵を表面と中心部に分けて、各々の食感を形成させるための並々ならぬ工夫と努力を感じる感動的な作品です。卵の黄色の鮮やかさが食欲をそそります。

特定原材料等28品目のうち使用しているもの /

大豆・豚肉・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

動画は▼



材料(2~3人分)

ケチャップライス

- ごはん 300g
- 玉ねぎ(みじん切り) 120g
- ビーマン(みじん切り) 110g
- ウインナー(1.5cmの輪切り) 40g
(東北日本ハム「みんなの食卓」小さなシャウエッセン)
- サラダ油 大さじ1
- トマトケチャップ(アレルギー対応のもの) ... 大さじ3
- とんかつソース(アレルギー対応のもの) ... 大さじ1
- 顆粒ブイヨン 小さじ1
(マギー「アレルギー特定原材料等28品目不使用無添加ブイヨン」)
- 塩 少量

卵もどきの生地(表面用)

- 米粉 45g
(浅里「お米の粉お料理自慢の薄力粉グルテンフリー」)
- 無調整豆乳 180ml
(スジャータ「豆腐もできます有機豆乳」)
- 半固形状ドレッシング 16g
(日清オオイ「マヨドレ」)
- 片栗粉 大さじ2
- 水 大さじ2
- きび砂糖 大さじ1
(日新製糖「きび砂糖」)
- 塩 2つまみ
- ターメリックパウダー 小さじ2/3
(エスビー食品「ターメリック」)

卵もどきの生地(ふわふわ用)

- 絹ごし豆腐 75g
- 半固形状ドレッシング 18g
(日清オオイ「マヨドレ」)
- 無調整豆乳 大さじ1
(スジャータ「豆腐もできます有機豆乳」)
- きび砂糖 小さじ1/2
(日新製糖「きび砂糖」)
- 塩 小さじ1/3
- 顆粒ブイヨン ひとつまみ
(マギー「アレルギー特定原材料等28品目不使用無添加ブイヨン」)
- ターメリックパウダー 小さじ1/4
(エスビー食品「ターメリック」)

- サラダ油 大さじ2
- トマトケチャップ 適宜
(アレルギー対応のもの)
- プロッコリー(小房に分けてゆでる)..... 適宜

作り方

[ケチャップライスを作る]

- ① フライパンにサラダ油を中火で熱し、野菜・ウインナーを入れ炒める。
- ② 野菜がしんなりしたらごはんを加え混ぜ、さらに③を加え、全体が混ざるまでしっかり炒める。

[卵もどきの生地を作る(表面用)]

- ③ ポールに材料を入れ、泡立て器で軽く泡立つまでしっかり混ぜる。

[卵もどきの生地を作る(ふわふわ用)]

- ④ 鍋に豆腐・水を入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にして3分ゆで、湯をかける。
- ⑤ 別のポールに③を入れて、泡立て器でよく混ぜる。
- ⑥ ④を加え、粗くつぶしながら軽く混ぜる。

[卵もどきを焼く]

- ⑦ 直径20cm程度のフライパンにサラダ油大さじ1を中火で熱する。
- ⑧ ⑨の半量を流し入れ、平らにならす。次に⑩の半量を中央にこんもりのせる。
- ⑨ “表面用の生地”の上下を折りたたみ、オムレツ形にする。

[盛り付ける]

- ⑩ 器に⑨の半量を山高に盛りつけ、⑪の閉じ目が下になるようにのせる。
- ⑪ 包丁で切り込みを入れて、⑫を開く。同様に、2つ作る。
- ⑫ ケチャップをかけ、プロッコリーを添える。



第4回受賞作品

ほーんとに ちらし寿司い！？

富永 悠記子さん・富永 基訓子さん・清水 寛正さん
[東海大学海洋学部水産学科食品科学専攻／静岡県]



審査委員コメント

ちらし寿司は子どもに大人気のメニューです。食物アレルギーがあっても“皆で食卓を囲んで楽しんでほしい”という想いから、素材をひとつひとつ吟味して取り組まれた様子が伝わってくる感動的な作品です。

特定原材料等28品目のうち使用しているもの／

小麦(しょうゆ)・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

動画は▼



材料(4人分)

すし飯

かために炊いたごはん 700g
(すし酢)

- ・米酢 大さじ3
- ・三温糖 大さじ3
- ・粗塩 大さじ1/2

ゆで海老もどき

- ・ちくわ(卵不使用のもの) 2本
- ・水 大さじ1
- ・食用色粉(赤) ごく少量

いくらもどき

- ・タピオカ(乾燥) 25g
(富澤商店「ミニタピオカ」)
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・だし汁 大さじ1
- ・みりん 大さじ1/2

ウニもどき

椎茸煮

- ・干し椎茸 10g
(戻して薄切りにする)
- ・椎茸の戻し汁 100ml

- ・しょうゆ 大さじ1
- ・三温糖 大さじ1
- ・酒 小さじ1
- ・みりん 小さじ1

卵焼きもどき

- ・高野豆腐 1個
- ・くちなしの実 1/2個
- ・だし汁 180ml
- ・酒 大さじ1/2
- ・みりん 大さじ1/2
- ・三温糖 大さじ1/2
- ・塩 小さじ1/4

作り方

【すし飯を作る】

① すし酢の材料を混ぜ合わせ、砂糖と塩を溶かす。

② ごはんをバットなどにあけ、①をかけ、しゃもじで切るようにして混ぜ、ぬれ布巾などをかけて粗熱をとる。

【ゆで海老もどきを作る】

③ ちくわは縦半分に切り、5mm厚さの斜め切りにする。

④ 鍋に入れ、かぶるくらいの水と分量の水で溶いた色粉を少量加える。

⑤ 中火にかけ、10分ほど煮る。

【いくらもどきを作る】

⑥ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、タピオカを入れ、15~20分ゆでる。中心に少しあが残る状態で火を止め、ふたをして30分おく。

⑦ ザルにあげ、冷めるまで水にさらす。

⑧ 耐熱ボールに⑨を入れ、電子レンジ(500w)で20秒加熱する。

⑨ ⑩を入れひもせし、冷蔵庫で約30分味を含ませる。

【ウニもどきを作る】

⑩ 豆腐は耐熱皿にのせてキッチンペーパーで包み、電子レンジ(500w)で1分30秒加熱する。

⑪ にんじんは耐熱容器に入れ、水少量(分量外)を加えてラップをし、電子レンジ(500w)で30秒加熱する。

⑫ フードプロセッサーの容器に⑪・⑬・Bを入れ、なめらかになるまで攪拌する。

⑬ 鍋にCを入れて中火にかけ、混ぜながら1分ほど煮立てたら、⑭を加え、よく混ぜる。

⑮ 容器(バット等に)に入れ冷蔵庫で冷やし固める。

【卵焼きもどきを作る】

⑯ 高野豆腐は水で十分に戻す。水けをしっかり絞り、1~2cm角に切る。

⑰ くちなしの実はお茶パックなどに入れる。

⑱ 鍋に⑯・⑰・Dを入れて、中火で10分ほど煮る。

【椎茸煮を作る】

⑲ 鍋に干し椎茸・Eを入れて、中火で10分ほど、煮汁がなくなるまで煮る。

【盛り付ける】

⑳ 器に⑪を盛り、⑲を並べる。⑨と⑩以外を彩りよく盛り合わせ、⑭はスプーンでくって盛り、最後に⑨を散らす。

第4回受賞作品

一般の部
審査委員
特別賞

～おからクランブル～ ベリーベリータルト

梶 恵美 さん [北海道]



動画は▼



材料(18cmタルト型 1台分)

タルト台

- A・米粉 100g
(幸田商店「米の粉」)
 - ・アーモンドパウダー 20g
(富澤商店「アーモンドパウダー」)
 - ・大豆粉 15g
(マルコメ「ダイズラボ 大豆粉 <グルテンフリー>」)
 - ・ベーキングパウダー 6g
(アルミフリーのもの)
 - ・塩 ひとつまみ
- B・豆乳ヨーグルト 15g
(マルサンイー「豆乳ケルトブレーンタイプ」)
 - ・酒粕 50g
(山田酒造食品「離の泉 酒粕」)
- C・キャノーラ&べに花油 40g
(創健社「キャノーラ&べに花一番」)
 - ・オリゴ糖シロップ 20g
(加藤美蜂園本舗「北海道でんさいオリゴ」)

おからクランブル

- D・おから 15g
(椿き家「キレイなおから」)
- ・アーモンドパウダー 15g
(富澤商店「アーモンドパウダー」)
- ・グラニュー糖 30g
- ・キャノーラ&べに花油 30g
(創健社「キャノーラ&べに花一番」)

ベリーフィリング

- ・ラズベリー(冷凍) 130g
- ・ストロベリー(冷凍) 130g
- ・グラニュー糖 40g
- ・レモン汁 20g
- ・粉寒天 1g
(富澤商店「粉末寒天」)

作り方

[下準備] *オーブンを180度に予熱する。

[タルト台を作る]

- ① ボールにAを入れてよく混ぜる。
- ② 別のボールにBを入れ、なめらかになるまでしつかり混ぜてからCを合わせ、全体がなじむまでよく混ぜる。
- ③ ①に②を加えてよく混ぜ、手でひとかたまりになるまで練る。
- ④ タルト型に入れ、全体に押し伸ばし、ふちに1cm弱の厚みをもたせ成形する。
- ⑤ 底面にフォークで穴を開ける。
- ⑥ 天板にのせ180度のオーブンで20~25分焼き、粗熱をとる。

[ベリーフィリングを作る]

- ⑩ 鍋に材料を入れ、弱火にかける。
- ⑪ やわらかくなったら果肉をつぶしながら混ぜ、3~4分加熱し、鍋底を水にあてて粗熱をとりながら混ぜる。
- ⑫ 組み立てる
- ⑬ ⑥を型からはずし、⑪を流し入れる。冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑭ 食べる直前に⑨をのせる。

[おからクランブルを作る]

- ⑦ フライパンにDを入れて混ぜ、よくなじませる。
- ⑧ 中火にかけ、全体が薄いきつね色になるまで焼く。
- ⑨ オーブンペーパーに取り出し、細かくしながら広げ、冷ます。

審査委員コメント

豪華でおしゃれなタルト。子どもへの愛情あふれる一品です。タルトのサクサクほろりとした食感を引き出すためのアレルゲン代替食材を試行錯誤された創意と独創性に感服。おからのクランブルも素晴らしい発想です。

特定原材料等28品目のうち使用しているもの /

アーモンド・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



第4回受賞作品

パリッと、りんごのミルフィーユ ～inサツマイモクリーム～

友田 葉月さん

[西南女学院大学(保健福祉学部 栄養学科) / 福岡県]



動画は▼



材料(2個分)

りんごコンポート&ジャム(作りやすい分量)	
・りんご(くし形に切り、芯を除き皮をむく)	100g
C・砂糖	25g
・レモン汁	小さじ1/4
・水	大さじ1
C・スペアミント	
適宜	

サツマイモクリーム(作りやすい分量)

・さつまいも(1cm厚さに切り、皮をむく)	100g
B・砂糖	40g
・調製豆乳	20ml (キッコーマン「調製豆乳」)
・バニラエッセンス	2~3滴

作り方

【下準備】

- *オーブンを220度に予熱する。
- *天板に、オーブンペーパーを敷く。

【パイもどきを作る】

- ① ライスペーパーは8×3cmサイズに18枚切る。
- ② ボールにAを入れて溶かし、①を1枚ずつ通す。汁けをよくきて天板に並べる。残りも同様にし、重ならないように並べる。
- ③ 220度のオーブンで3~5分、カラメル色になるまで焼く。
- ④ 取り出して、そのまま冷ます。(パリパリの状態になる。)

【サツマイモクリームを作る】

- ⑤ さつまいもはかぶるくらいの水でゆでる。やわらかくなったら湯を切り、なめらかになるまでつぶす。
- ⑥ 日を加えてよく混ぜ、再び中火にかける。焦がさないように混ぜ、クリームにツヤが出来たら火を止め、粗熱をとる。
- ⑦ バイもどきを3枚並べ2枚に⑨を小さじ1/2ずつのせて広げ、順に3枚を重ねる。同様に計3組作る。
- ⑧ 2組の上に、絞り出し袋に入れた⑥を絞り出し、3組を重ねる。⑩・⑪を繰り返し計2個作る。
- ⑨ 残りの⑥を絞り、⑨の飾り用にとっておいたコンポートをのせ、ミントを飾る。

審査委員コメント

ライスペーパーを使い、生地のパリパリ感を上手に再現していて感動しました。サツマイモクリームとの相性も抜群です。見た目も可愛らしく、子どもも大喜びの一品です。

＼ 特定原材料等28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

第4回受賞作品

学生の部
審査委員
特別賞

かんぴょうde アップルパイ

チーム福田研究室のみなさん
[武庫川女子大学／兵庫県]

動画は▼



審査委員コメント

かんぴょうを菓子素材として使うアイディアは素晴らしいです。生地にお米の餃子の皮や、フイリングにさつま芋やレモンを使って再現している点も驚きました。ひとつひとつに創意工夫がされていておいしい一品です。

特定原材料等28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(10個分)

かんぴょうフーリング

- ・かんぴょう(乾燥) 10g
- ・レーズン(粗く刻む) 20g
〔富澤商店「レーズン(カリフォルニア産)」〕
- ・水 200ml
- ・はちみつ 大さじ2
〔加藤美蜂園本舗「サクラ印はちみつ」〕
- ・砂糖 大さじ2
- ・レモン汁 小さじ2
- ・シナモンパウダー 少量

さつまいもベースト

- ・さつまいも(1cm厚さの輪切りにする) 75g
- ・絹ごし豆腐 25g
- ・はちみつ 大さじ1弱
〔加藤美蜂園本舗「サクラ印はちみつ」〕
- ・みりん 大さじ1弱
- ・米粉餃子の皮 20枚
〔井辻食産「お米の皮」〕
- ・みりん 適宜

作り方

[かんぴょうフーリングを作る]

- ① かんぴょうはサッと水で洗い、塩(分量外) 少量をふり、もみ洗いをする。
- ② 水につけ、10分ほどおいて戻す。
- ③ 鍋にたっぷりの水、②を入れて中火にかけ、沸騰したら弱火で15分ほどゆでる。
- ④ 十分やわらかくなったら、水洗いし水けを絞り、1cm幅に切る。
- ⑤ 鍋に④・レーズン・Aを入れて中火にかけ、時々混ぜながら水分がなくなるまで煮る。
- ⑥ 最後にシナモンを加え、しっかり冷ます。

[包んで、焼く]

- ⑦ 餃子の皮に1/10量の⑨・⑥を順にのせる。
- ⑧ ふちに水をつけ、もう1枚餃子の皮をかぶせて周囲を押し付ける。1cmほど内側に折りたたみ、さらに少しづつ重なるように一周ぐるりと折りたたむ。
- ⑨ 中央に包丁で十字に切り込みを入れる。同様にして、計10個作る。
- ⑩ オーブントースター(1000W)で10分焼く。
- ⑪ 一度取り出し、表面にみりんを塗り、再び10分焼く。

[さつまいもベーストを作る]

- ⑫ 鍋にさつまいも・たっぷりの水を入れ、中火にかけ、やわらかくなるまでゆでる。
- ⑬ ザルに移し、裏ごしする。
- ⑭ Bを加え、豆腐をつぶしながらよく混ぜる。



第4回受賞作品

Tarte aux pommes

Bon Bon Belle ／ NADYA KUSUMA さん・
蔡禮全 さん・張雅棠 さん・張香晨 さん
[大阪調理製菓専門学校／大阪府]



審査委員コメント

タルト生地にオートミール、果物を使う工夫が特徴的で素晴らしい。見た目も華やか、パーティーなどでも大活躍しそうな一品ですね。本場フランスのデザートが新たに生まれ変わりました。

＼特定原材料等28品目のうち使用しているもの／

バナナ・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

動画は▼



材料(6個分)

飼細工(作りやすい分量)
・グラニュー糖 100g

飾り用
・りんご(三角形の薄切り) 適量
・セルフィーユ 適量

タルト生地

- ・りんご(ドライりんご用) 100g
- ・オートミール 200g
(QUAKER「オールドファッショントーストミール」)
- ・バナナ 150g
- ・はちみつ 60g

アップルフィリング

- A
- ・りんご(皮と芯を除き、1cm角に切る) 150g
 - ・グラニュー糖 200g
 - ・レモン汁 小さじ1/2
 - ・パニラビーンズ(はさみで縦に裂く) 3cm
 - ・シナモンパウダー 3g

作り方

【下準備】

- *オーブンを100度に予熱する。
- *天板に、オーブンペーパーを敷く。

【ドライりんごを作る】

- ①りんごは半分に切って芯を除き、皮付きのまま1mm厚さの半月切りにする。天板の上に重ならないように並べる。
- ②100度のオーブンで、1時間程度加熱し、しっかり乾燥させる。

【下準備】

- *オーブンを180度に予熱する。
- *天板に、オーブンペーパーを敷く。
- *セルクル型(直径6.5cm)の内側に油を薄く塗り、帯状に切ったオーブンペーパーを貼り付けておく。

【タルト生地を作る】

- ③フードプロセッサーの容器にオートミール・②を入れ、攪拌する。粒がなくなるくらいふんわりしたら、バナナを加え、ひとかたまりになるまでさらに攪拌する。
- ④ボールに移してはちみつを加えよく混ぜる。
- ⑤セルクル型に④の1/6量を入れ、タルト型に押し伸ばし、中央をへこませるように成形する。同様にして、計6個作る。
- ⑥180度のオーブンで20分焼き、薄く焼き色がついたら取り出し、型からはずして冷ます。

【アップルフィリングを作る】

- ⑦鍋にAと少量の水(分量水)を入れ、中火にかける。
- ⑧沸騰したら弱火にし、10分ほど煮て冷ます。

【下準備】

- *オーブンペーパーを用意する。
- *ドーム型にする場合は、小さめのドーム型容器の外側に薄く油を塗っておく。

【飼細工を作る】

- ⑧鍋にグラニュー糖を入れ、中火にかける。
- ⑨鍋を揺すりながら砂糖を溶かし、うすいカラメル色になったら、火を止め、ぬるま湯大さじ1/2(分量外)を入れ、鍋を揺すって混ぜ、色止めする。
- ⑩少し冷ましてところみが出てきたら、オーブンペーパーの上にスプーンなどで飼を細く垂らし、網目状に成形する。(またはドーム型の容器上で網目状に飼を垂らす)

【組み立てる】

- ⑪(6)に汁けをきった⑧を山型にのせ、飾り用のりんごを、周りに飾る。
- ⑫⑪をのせ、セルフィーユを飾る。

第4回受賞作品

一般の部
最優秀賞

みんな大好き 色いろたい焼き

立和名 亜希子さん [福岡県]

動画は▼



審査員コメント

色調・フィーリング材・風味付けに4つのバリエティを持たせたアイディアに、食べさせたい人への想いや料理への熱意を感じます。生地のもちっとした絶妙な歯ざわりが、美味しさを引き出す最大のカギになっています。

特定原材料等28品目のうち使用しているもの／

大豆・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(4種 各6個 計24個分)

[具]

つぶあん

・つぶあん 120g

豆乳カスターード

・こめ油 14g

・米粉 20g
(波里「お米の粉」)・無調整豆乳 150ml
(マルサンアイ「有機豆乳無調整」)A ① きび砂糖 30g
(日新製糖「きび砂糖」)

・塩 少量

・バニラオイル 2~3滴

ポテトサラダ

・じゃがいも(一口大に切り、ゆでる) 70g

・らっきょう甘酢漬け(粗みじん切り) 15g

・ロースハム(5mm 角切り) 13g
(東北日本ハム「みんなの食卓」ロースハム)B ② 半固形状ドレッシング 20g
(キユーピー「卵を使っていないキユーピーエッグケア」)

・塩 少量

ソーセージ

・ソーセージ(ゆでる) 6本
(東北日本ハム「みんなの食卓」小さなシャウエッセン」)

[生地]

基本の生地

・白玉粉 100g

・無調整豆乳 500~540ml
(マルサンアイ「有機豆乳無調整」)C ③ 米粉 200g
(波里「お米の粉」)・タピオカ粉 100g
(GABAN「タピオカ粉」)・ベーキングパウダー 10g
(アルコリーのもの)・きび砂糖 40g
(日新製糖「きび砂糖」)

・塩 1g

抹茶味

・抹茶 2g

カレー味

・カレー粉 5g

ケチャップ味

・にんじん(すりおろす) 10g

・トマトケチャップ 10g
(アルギニー対応)

作り方

[具(豆乳カスターード)]

① 樹脂加工の鍋に、こめ油・米粉を入れ、よくなじませる。

② 豆乳を少しづつ加えて、ダマにならないようによく混ぜ。Aも加えてなめらかになるまでよく混ぜる。

③ 中火にかけ、混ぜながら加熱し、クリーム状になってきたらさらに1~2分ほど練って冷ます。

[具(ポテトサラダ)]

④ じゃがいもは、フォークなどでつぶす。

⑤ らっきょう・ハム・Bを加え、よく混ぜる。

⑦ さらにCを加え、なめらかになるまで混ぜる。

⑧ ⑦を4等分し、それぞれに味をつける。

[たい焼きを焼く]

⑨ たい焼きメーカーを予熱する。

⑩ 型の半分を目安に、⑧を流し、1分ほど焼く。

⑪ 各具を適量のせる、中身をおおうように生地を上から流し入れる。

⑫ ふたをして5~10分、いい焼き色がつくまで焼く。

組合せ

プレーン+つぶあん/抹茶味+豆乳カスター
ド カレー味+ポテトサラダ/ケチャップ味+ソーセージ

[生地を作る]

⑥ ポールに白玉粉を入れ、豆乳を少しづつ加え、手でなめらかになるまでよく練る。残りの豆乳を加え、泡立て器などでダマがなくなるまでしっかり混ぜる。



第4回受賞作品

ぱくっと! こねつけ

~縁起担ぎの食材入り~

スマイルママさん [長野県]



審査委員コメント

長野県北部の郷土食を上手にアレンジしている作品です。ひとつひとつの食材にお母さんの愛情を感じます。ネーミング通り、ぱくっと食べられる手軽さも魅力的です。

特定原材料等28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

動画は▼



材料 (12個分)

こねつけ

- れんこん 30g
(5mm厚さの小さめのいちょう切り(12枚作る))
- オクラ 20g
- にんじん(粗いみじん切り) 20g
- ウインナー(粗いみじん切り) 20g
(東北日本ハム「みんなの食車」小さなシャウエッセン)
- A • ごはん 200g
- 絹ごし豆腐 70g
- 片栗粉 20g
- かつお節 2g
- ごま油 10g

みそだれ

- B • みそ 15g
(山吹味噌「無添加コクとかおり」)
- 砂糖 15g
- みりん 15g
- 白すりごま 15g
(カタギ食品「有機すりごま」)

作り方

[こねつけを作る]

- ① れんこんは水にさらし、しっかり水けをふく。
- ② オクラは塩をつけてこすりつけ、水洗いをしてうぶ毛を落とす。粗いみじん切りにする。
- ③ 厚手のビニール袋にAを入れ、よくこねる。
- ④ にんじん・オクラ・ウインナーを加え、ひとかたまりになるまでしっかりこねる。
- ⑤ 手水をつけながら丸め、れんこんをのせて円盤状に形作る。計12個作る。
- ⑥ フライパンにごま油を中火で熱し、れんこんを下にして並べ入れ、ふたをして弱火で5分焼く。
- ⑦ 裏返してふたをせずに5~10分、焼き色がつくまで焼く。

[みそだれを作る]

- ⑧ 耐熱容器にBを入れて混ぜ、電子レンジ(500W)で1分加熱する。
- ⑨ ⑦を器に盛り、みそだれを塗る。

第4回受賞作品

一般の部
審査委員
特別賞
〔非常食〕

いのちつなぐアレルギーの人の 非常食(ビスコッティ風)

米永 基子さん [福岡県]



審査委員コメント

非常食という視点に工夫を感じられる作品。生地に米ぬかやおから、ローズヒップを使い、栄養面に考慮した点も素晴らしいです。コンパクトで大人も子どもも手軽に食べられるのも魅力的ですね。

特定原材料等28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(3種類・各10枚程度)

基本の生地

- A | • 上新粉 150g
(富澤商店「上新粉」)
• 米ぬか 45g
• おから 120g
B | • 水 110mL
• てんさい糖 65g
(ホクレン「てんさい糖」)
• オリーブ油 40g

よもぎ味

- D | • よもぎ粉 小さじ1
(オーサワ「よもぎ粉末」)
• かぼちゃの種 10g
E | • キャロブパウダー 5g
(オーサワ「キャロブパウダー」)
• ひまわりの種 8g

フルーツ味

- C | • ローズヒップ(乾燥) 6g
• 熟湯 大さじ1
• りんご 200g
(皮付きのまま2~3mmの粗いみじん切り)

作り方

[基本の生地を作る]

- ボウルにAを入れ、よく混ぜたら、おからを加え、全体になじむまでよく混ぜる。
- 鍋にBを入れて火にかけ、砂糖が溶けたら火を止める。
- ②を①に加えて全体がしつとりするまでよく混ぜ、オリーブ油も加えてよく混ぜる。
- 均一になったら、3等分しておく。

[フルーツ味]

- ボウルにCを合わせ、やわらかくなるまで浸け、包丁でペースト状にする。
- フライパンにりんごを入れ、水大さじ1~2(分量外)を加え、中火にかける。
- りんごがしなりしたら⑤を加えてひと混ぜし、時々混ぜながら、焦がさないよう煮る。
- 煮上がりが90g程度になるまでしっかり水分を飛ばし、粗熱をとる。
- ④の1/3量に混ぜ込む。

[よもぎ味・チョコ味]

- D,Eをそれぞれ④の各1/3量に混ぜ込む。

[下準備]

*オープンを160度に予熱する。

[成形し、焼く】

- 各生地をラップで包み、手で押しながら長方形に成形する。
*フルーツ味: 3×5×12cm
*よもぎ味: 3×5×9cm
*チョコ味: 3×5×9cm
- ラップをはずして天板にのせ、160度のオープンで9分焼く。
- 一度取り出して裏返し、さらに9分焼く。
- オープンから取り出し、それぞれ7~8mmの厚さに切る。
- 天板に切り口を上にして並べ、160度のオープンで15分焼く。
- さらに裏返して15分焼く。
- 乾燥して硬く焼いたら取り出し、冷ます。
*フルーツ味はさらに160度で15~20分、乾燥するまでしっかり焼く。



第4回受賞作品

レンジdeしっとり! オープンdeカリッとメロンパン!

佐藤 快枝 さん [千葉県]



審査委員コメント

なまえ通りのレンジでしっとり、オープンで外はカリッと中はもちもち食感で2通りに楽しめるのが魅力的です。見た目も可愛いメロンパンの完成です。

特定原材料等28品目のうち使用しているもの /

アーモンド

※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(各3個分、計6個)

アーモンドライス液(作りやすい分量)

- アーモンドミルク 70g
(江崎グリコ「アーモンド効果」(砂糖不使用))
- ごはん 210g

生地

- アーモンドライス液 200g
- かぼちゃフレーク 4g
(佐呂間町農業協同組合「かぼちゃフレーク」)
- べに花油 15g
(創健社「べに花一番」)
- ぬるま湯 15g
- インスタントドライイースト 3g
(LESAFFRE「インスタントイースト赤」(ドライ))
- 米粉 145g
(波里「お米の粉」)
- 片栗粉 5g
- 塩 少量

作り方

[下準備]

- * オープンベーバーは10cm角のものを6枚用意する

[アーモンドライス液を作る]

- ① 鍋にごはん・アーモンドミルクを入れ、中火にかける。沸騰したら弱火にし、時々かき混ぜながら約10分煮る。
- ② ふたをして、火を止め、約30分蒸らす。
- ③ ②をミキサーに入れ、なめらかになるまで十分攪拌する。

[生地を作る]

- ④ ボールにアーモンドライス液200gを入れ、かぼちゃフレーク・油を加えてよく混ぜる。
- ⑤ Aを合わせ④に加え混ぜる。
- ⑥ 別のボールでBを合わせ⑤に加える。ゴムべらなどで切るようにして粉けがなくなるまで混ぜる。

[一次発酵]

- ⑦ ⑥をまとめ、別のボールに入れてラップをし、40度で30~45分一次発酵させる。

[成形する]

- ⑧ 6等分して、丸く成形し(手につくようなら打ち粉をする)、オープンベーバーの上にのせる。

成形・トッピング

- 打ち粉(米粉) 適量
- トッピングシュガー 適宜
(富澤商店「トッピングシュガー」)
- べに花油 適宜
(創健社「べに花一番」)

[二次発酵]

- ⑨ 40度で30~45分二次発酵させる。

[レンジdeメロンパン]

- ⑩ 水で軽く濡らした包丁で、⑨の3個に3~5本切れ目を入れ、さらに格子状になるように切れ目を入れる。

- ⑪ ⑩を1つ耐熱皿にのせ、トッピングシュガーをふりかける。レンジ対応のふたをし、電子レンジ(500W)で1分25秒加熱する。同様に、計3個作る。

あつあつをどうぞ。

[オープンdeメロンパン]

[下準備]

- * オープンを200度に予熱する。

- ⑫ ⑨の残り3個の表面に薄く油を塗り、刃に油を軽くつけた包丁で、3~5本切れ目を入れる。さらに格子状になるように切れ目を入れる。

- ⑬ ⑫を天板に並べ、トッピングシュガーをふりかける。200度のオープンで15分焼く。

第4回受賞作品

学生の部
審査委員
特別賞

もっち餅一ズドック

生活文化科フードチャレンジチーム／
遠目塚さくらさん・工藤宝子さん
[宮崎県立延岡工業高等学校／宮崎県]



審査委員コメント

話題のチーズドックへの挑戦心が嬉しい。衣はカリッ、サクッと/orしてて生地のはのかな甘味もおいしく、餅一ズがとろ~り！皆で一緒に楽しめる作品です。

＼特定原材料等28品目のうち使用しているもの／

大豆・鶏肉・豚肉・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本分)

衣

C	・米粉	36g
A	・共立食品「米の粉」	
B	・水	大さじ2
	・高野豆腐	30g
	・ウインナー	4本
	・揚げ油	適量

トッピング

・上白糖	適量
・トマトケチャップ	適量
（アレルギー対応のもの）	
・粒マスタード	適量

作り方

[餅一ズを作る]

- 鍋にAを入れて中火にかけ、顆粒ブイヨンが溶けたら、餅を加える。
- 2~3分おいて餅がやわらかくなったら、弱火にしてよく混ぜる。
- なめらかなクリーム状になったら火を止める。
- オーブンシートの上に流し、粗熱をとる。

[生地を作る]

- ボールに米粉とBを入れて混ぜ、豆乳大さじ1程度を残して加え、混ぜる。
- 手でよく練り、なめらかな生地になるよう残りの豆乳を少しづつ加えて練る。

[衣を作る]

- 高野豆腐は包丁で細かく刻む。
- Cは、よく混ぜ合わせる。

[成形し揚げる]

- 15cmの棒にウインナー1本を刺す。
- バットの上にオーブンペーパーを敷き、生地1/4量を丸く広げ、餅一ズ（適量）をのせる。
- ウインナーをのせて包み、形を整える。同様に計4本作り、⑧、⑨の順で衣をつける。
- 揚げ油を160度に熱し、⑩を入れ、きつね色になるまで5~6分揚げる。
- 好みで上白糖をまぶし、ケチャップをかけ、粒マスタードを添える。



第4回受賞作品

無限アレンジ!**サクサク豆腐deクリームサンド**

太田 花菜 さん

[西南女学院大学 保健福祉学部栄養学科／福岡県]



審査委員コメント

高野豆腐のソフトなサクサク食感を生かした、食物アレルギーでない方もヘルシー感覚で楽しめるクッキーです。ネーミング通り、味付けも好みで無限に楽しめますね。調理の簡便性から誰でも挑戦したくなります。

特定原材料等28品目の中使用しているもの /

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（3種、各4個 計12個分）

チョコクッキー

- A | • 無調整豆乳 20g
（キッコーマン「おいしい無調整豆乳」）
• 砂糖 10g
• サラダ油 4g
- B | • 高野豆腐（1～2mm角に切る） 6g
（旭松食品「新あさひ豆腐」）
• チョコチップ 6g

いちごクッキー

- A | • 無調整豆乳 20g
（キッコーマン「おいしい無調整豆乳」）
• 砂糖 10g
• サラダ油 4g
- B | • 高野豆腐（1～2mm角に切る） 6g
（旭松食品「新あさひ豆腐」）
• フリーズドライいちご 3g
（富澤商店「フリーズドライフレークストロベリー」）

抹茶クッキー

- A | • 無調整豆乳 20g
（キッコーマン「おいしい無調整豆乳」）
• 砂糖 10g
• サラダ油 4g
- B | • 高野豆腐（1～2mm角に切る） 6g
（旭松食品「新あさひ豆腐」）
• 抹茶パウダー 2g

豆乳チーズクリーム（作りやすい分量）

- A | • 無調整豆乳 150ml
（キッコーマン「おいしい無調整豆乳」）
• レモン汁 小さじ2
- C | • はちみつ 20g
• 塩 少量

作り方

[下準備]

- * オーブンを150度に予熱する。
- * 天板にオーブンペーパーを敷く。

[生地を作る（チョコクッキー、いちご、抹茶共通）]

- ① ボールにAを入れて砂糖を溶かす。
- ② Bを加えてよく混ぜ、高野豆腐に液が染み込むまで5分ほどおく。
- ③ 高野豆腐がやわらかくなったら、サラダ油を加え混ぜる。
- ④ 天板に1/8量の生地を直径3～4cm程度に広げる。他の生地も同様に作る。

[生地を焼く]

- ⑤ 150度のオーブンで20～25分、生地がカリッとするまで焼く。
- ⑥ 焼き上がった生地は網の上などで冷ます。

[豆乳チーズクリームを作る]

- ⑦ 鍋に豆乳を入れ火にかける。沸騰したら火を止め、レモン汁を加えひと混ぜしてしばらくおく。
- ⑧ 液体が固まってきたら、厚手のキッチンペーパーを敷いたザルに入れ粗熱をとる。
- ⑨ 一晩冷蔵庫内において、半量程度になるまでしっかり水けをきる。
- ⑩ ボールに入れ、Cを加えて混ぜる。

[組み立てる]

- ⑪ それぞれのクッキーに豆乳チーズクリームを少量ぬり、もう1枚のクッキーをのせてさむ。残りも同様に作る。



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/>



食物アレルギーのひみつ／

食物アレルギーのひみつ10のQ&A

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



「食物アレルギー対応レシピ 検索サイト」

▶ <https://www.miraizaidan.or.jp/recipe/>

特定原材料等28品目とは

「特定原材料等28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21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 〈21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 (ピーナッツ)	<ul style="list-style-type: none">・アーモンド・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・くるみ・ごま・さけ・さば・大根・バナナ・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・鶏肉・豚肉

参考文献：消費者庁「食品表示基準に係る通知・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4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を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いて構いませんが、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、でき上がりの状態や味が変わることがありますのでご了承ください。

このレシピは、2019年4月現在の情報をもとに制作しています。



第4回 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 パティスリーポタジエ オーナー・パティシエール
審査委員 片山登志子 弁護士
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)、同アレルギーセンター顧問
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