



クッキングコンテスト1次予選通過レシピ



メニュー名 ①	人参嫌いでも食べられる！！しょうが焼き	
アピールポイント	人参が嫌いな方でもミキサーですりつぶし、黒田五寸人参の甘さを生かして食べられるような料理です！！	
材 料	量	レシピ or アイデア
黒田五寸人参	1/2 本	① 豚肉、キャベツ以外の材料をミキサーで混ぜて、鍋で沸騰させる。 ② ①で作ったタレを豚肉に漬け込む。 ③ 漬け込んだ豚肉をきのこと一緒に焼く。 ④ ③で作ったしょうが焼きを、付け合わせのキャベツと盛り付ける。
砂糖	適量	
しょうが	100g	
たまねぎ	1/4 個	
りんご	1/6 個	
にんにく	1 かけら	
お酒	コップ1杯	
旨口しょうゆ	コップ1杯	
豚肉		
キャベツ		

メニュー名 ②	子供もモリモリ食べちゃうキャロットライス	
アピールポイント	小さなお子様でもパクパクいけちゃいます	
材 料	量	レシピ or アイデア
米	2 合	<ul style="list-style-type: none"> ● 野菜が嫌いな子供達でもモリモリ食べれるように考えました。地元でとれた黒田五寸人参がたっぷり入ったライスになっております。 ● 今流行のドレッシングを入れて炊き込みご飯です。 ● 子供達向けに、仕上がりは人参型に飾り付けに人参の葉っぱを盛り付けます。
黒田五寸人参	1 本	
コーン	5 0 g	
ベーコン	5 0 g	
枝豆 or ネギ	適量	
和風ドレッシング	大さじ 5 か 6	
塩コショウ	少量	

メニュー名 ③	人参のスラムチーズ挟み揚げ	
アピールポイント	人参の赤とパセリの緑、チーズの黄色の3色が映えます。調理も簡単で美味しいです。	
材 料	量	レシピ or アイデア
黒田五寸人参	1本	① 人参はピーラーで皮を剥き5mmの厚さの輪切りで9枚。 ② スラムは人参と同じ大きさに切り3個用意、チーズも同様に3個。 ③ 人参はあらかじめ、フライパンで焼く。 ④ 柔らかくして、粗熱を取っておく。 ⑤ 爪楊枝で人参・チーズ・人参・スラム・人参の順で刺して小麦粉をまぶして、卵液、パン粉をつけて揚げる。半分に切り、塩とドライパセリを振り盛り付ける。
スラム	60g	
プロセスチーズ	1個半	
卵	1個	
小麦粉	適量	
パン粉	適量	
サラダ油	適量	
塩	少々	
ドライパセリ	少々	

メニュー名 ④	中国風人参サラダ <small>れいはん</small> 冷拌人参	
アピールポイント	人参嫌いな人でも食べられる簡単レシピです	
材 料	量	レシピ or アイデア
黒田五寸人参	2 本	人参…千切り
赤唐辛子	1 本	赤唐辛子・にんにく…みじん切り
にんにく	3 本	① ボールに人参、赤唐辛子、にんにくを入れる。
こしょうの実	7 粒	② ①のボールに塩、砂糖、旨味調味料を加える。
白胡麻	少々	(混ぜない)
塩	3 g	③ フライパンに油を入れて熱くなったら、胡椒の
旨味調味料	2 g	実を入れて、香が出るまで炒め、ボールに入れ
砂糖	6 g	る。
黒酢	大さじ 2	④ 黒酢とごま油を入れ、よく混ぜる。
油	大さじ 2	⑤ 皿に盛り付け白胡麻をかける。
胡麻油	小さじ 1/2	

メニュー名 ⑤	人参と米粉のカステラケーキ	
アピールポイント	誰でも食べれるおやつです。大豆アレルギーの方は牛乳に変更出来ます。卵アレルギーの方はごめんなさい。	
材 料	量	レシピ or アイデア
黒田五寸人参	50g	① 人参と豆乳、塩で人参ペーストを作る→ブレンダーで混ぜる。すりおろして混ぜる等
豆乳	50g	
塩	ひとつまみ	② 卵は卵黄と卵白に分けて、卵黄に 20g のきび糖と米油を入れて良く混ぜ、米粉をふるいながら混ぜる。
卵	5個	
米油	50g	③ 卵白に残りの糖を入れて、メレンゲを作る。
きび糖	70g	④ 卵黄の方にメレンゲを3回に分けてふんわり混ぜ、型に流す。
米粉	70g	⑤ 170℃予熱・150℃で湯せん焼き 50分

メニュー名 ⑥	人参づくしのカッタージパイ	
アピールポイント	黒田五寸人参2本分使いました。グラッセ、すりつぶし、みじん切り、乱切りといろんな形態の人参が楽しめます。	
材 料	量	レシピ or アイデア
黒田五寸人参	250g	① すりつぶしたじゃがいもと、すりつぶした人参とバターを混ぜてグラタン皿にしく。
ひき肉	200g	
じゃがいも	150g	② ひき肉、たまねぎ、みじん切りの人参と小さめに乱切りした人参を炒める。
たまねぎ	50g	
塩こしょう	少々	③ トマト缶とコンソメ塩こしょうを入れて煮る。
トマト缶	200g	
チーズ	40g	④ 飾りのにんじんグラッセの人参はさくら型で抜いて、ねじり梅にし、グラッセにする。
バター	20g	
		⑤ ①に③とチーズをのせてオーブン 180℃8分焼く。
〈にんじんのグラッセ〉		
黒田五寸人参 (ねじり梅)		
砂糖	大さじ3	
コンソメスープ	50g	
バター	10g	

メニュー名 ⑦	キャロットバナナホットプリン	
アピールポイント	砂糖は極力使わず、素材本来の味を楽しめるスイーツを考えました。バナナと人参の甘味だけでも十分に美味しいです。小さなお子さんにはカラメルソースなしでおやつにあげても良いと思います。また、冬なのでホットプリンとしてそのまま食べられるようにしました。(冷やしても美味しいと思います) レンジでできる部分はレンジを使い、簡単に作れるレシピを目指しました。	
材 料	量	レシピ or アイデア
黒田五寸人参	2本(180g)	① バナナをレンジで50秒ほどチンして柔らかくする。
完熟バナナ	2本	② 黒田五寸人参を薄切りにし、バターと一緒に柔らかくなるまで茹でる。茹でたら冷ましておく。
バター	10g	③ 牛乳と生クリームを混ぜて沸騰直前まで鍋で温める。
牛乳	100cc	④ 卵黄とバナナを混ぜ、③を少しずつ混ぜ、ブレンダーで滑らかになるまで混ぜる。茶こしがあれば、こす。
生クリーム	100cc	⑤ カップにうつし、お湯を張った鍋やフライパンで5分程度蒸す。
卵黄	2個(L玉)	⑥ カラメルソース用の砂糖と水を混ぜ、レンジで3分程度チンする。
〈カラメルソース用〉		⑦ ⑤の上に⑥をかけて出来上がり
砂糖	40g	(カラメルソースは省略しても可)
水	大さじ2	

メニュー名 ⑧	人参丸ごと頂く絶品天ぷら	
アピールポイント	何より人参を丸ごと惜しみなく使えることと簡単にできます。黒田五寸人参の甘味と葉の風味と魚肉ソーセージが最高に合います！サクサクの天ぷらをつゆで頂くとおすすです。	
材 料	量	レシピ or アイデア
黒田五寸人参(葉含む)		① 人参と人参の葉をきれいに洗い水気をふき取しておく。
魚肉ソーセージ		② 人参の葉は3cm幅に、人参は千切りに、魚肉ソーセージは細長く切っておく。
てんぷら粉		③ ボールに天ぷらの粉を水で溶いておく。
水	適量	④ ボールに人参の葉と魚肉ソーセージをいれよく混ぜ合わせる。
油	適量	⑤ ④を油で揚げて盛り付ける。
		★アイデア
		母がよく作ってくれていたレシピで、葉を天ぷら
		にするとこんなにも美味しいのさと初めて食べた時は衝撃を受けました！

メニュー名 ⑨	人参ハッピーハンバーグ	
アピールポイント	人参がお肉と同じだけ入った、小6バスケット男子が考えた案、栄養たっぷりのハンバーグです。	
材 料	量	レシピ or アイデア
黒田五寸人参	200g	① 人参をする。 ② 人参を少し残して、薄く切る。 ③ 人参を茹でて小さく切る。 ④ すった人参と切った人参、ひき肉、パン粉片栗粉、塩、野菜のおかげを混ぜて焼く。
ひき肉	200g	
塩	小さじ1	
パン粉	大さじ3.5	
片栗粉	小さじ4	
野菜のおかげ (無添加コンソメ)	8g	

メニュー名 ⑩	にんじんシフォンサンド	
アピールポイント	様々な調理法で人参をふんだんに使いました。	
材 料	量	レシピ or アイデア
〈シフォンケーキ〉		〈シフォンケーキ〉
黒田五寸人参	100g	① オーブンを170℃に予熱
卵	3個	② 卵黄、卵白を分ける。にんじんをフードプロセッサーにかける。
サラダ油	30g	③ 卵黄と砂糖 1/2 を泡立てる。そこにサラダ油と水を入れ、さらに混ぜる。
水	30g	④ ③に薄力粉とBPを合わせてふるい、にんじんも入れ、混ぜる。
砂糖	30g	⑤ 卵白を泡立てて残りの砂糖を混ぜる。
薄力粉	70g	⑥ ⑤のハンドミキサーで④を低速で混ぜる。
ベーキングパウダー(BP)	小さじ1	⑦ ④に⑤を1/3入れてよく混ぜる。残りを全て入れる。
〈にんじんカスタード〉		⑧ 型に流し入れ、空気を抜き170℃で30分焼く。
卵	1個	〈にんじんカスタード〉 ① 鍋に卵、砂糖、すりおろした人参を入れ混ぜる。

砂糖	大さじ 2	② 牛乳を 50 cc 入れ、中火にかけ混ぜる。 ③ 50 cc ずつ入れ続け、クリーム状になるまで混ぜる。 ④ 耐熱容器に入れ、ラップで上を覆い冷蔵庫で冷やす。 <仕上げ> ① シフォンケーキを好きな大きさに切り、切り込みを入れ、中にカスタード、茹でたさつまいもを細かく切ったもの、あんこをはさみ、その上にカスタードをしぼる。 ② 上に 200℃10 分で焼いた黒田五寸人参を砕いたもの、花型のものを飾り完成。
牛乳	150 cc	
薄力粉	大さじ 1	
バニラエッセンス	数滴	
バター	大さじ 1/2	
黒田五寸人参	10 g	
あんこ	適量	
さつまいも	20 g	