

最優秀
賞



使用部位
もも

全国大会 農林水産省生産局長賞受賞 (第2位)

花畑からギュウ～まんじゅう

下関市
青木 奈美さん

はなっこりーの彩りと、フルーティーで楽しい食感。おやつにもGOOD!

材 料

もも	400g	
強力粉	50g	
薄力粉	200g	
イースト	4g	
砂糖	40g	
塩	1.5g	
ベーキングパウダー	5g	
ショートニング	7g	
はなっこりー	50g	【A】
豆乳	80g	
ひじき	40g	
岩国れんこん	120g	
夏ミカンマーマレード	120g	【B】
しょう油	40g	
菜種油	大さじ2	
コンスターチ	小さじ3～4	
酢じょう油	適量	

- ① 茹でたはなっこりーと豆乳【A】をミキサーにかけペーストにし、粉類を加えて皮の生地を作る。
(こねる→発酵→具を包む→発酵→蒸す)
- ② ひじきは戻す。れんこんは薄切り。肉とともに油で炒め【B】で味付けし、コンスターチで少しとろみを付け冷ます。
- ③ 生地で②を包み(8個)、10分くらい発酵させて、強火で12～15分蒸す。
- ④ お好みで酢じょう油(長門ゆず吉)をつけて食べる。

優秀賞
一席



ミンチ

肉そぼろの瓦そば風パイ

下関市
大谷 紀美香さん

肉そぼろと茶そばをパイ生地で包んだ、サクサクの瓦そば風パイ。

材 料

ミンチ	200g	
パイ生地	3枚	
茶そば	1束	
しょう油	少々	
しょう油	大さじ3	【A】
砂糖	大さじ2	
みりん	大さじ1	
酒	小さじ1	
水	小さじ1	
卵	2個	
砂糖	大さじ1	【B】
塩	少々	
卵黄	1個	
水	適量	

- ① 【A】を鍋に入れ煮立たせ、煮立ったら牛肉ミンチを炒める。茶色になったら火を止めてフタをして蒸らす。
- ② 茶そばを茹でる。茹で上がった茶そばを少々しょう油を加えて焼く。
- ③ 卵2個と【B】を混ぜてスクランブルエッグを作る。
- ④ 1枚のパイ生地を1/4に切って、生地をのばす。その上に、茶そば→肉そぼろ→スクランブルエッグの順にのせる。
- ⑤ 水で薄めた卵黄を④のパイ生地のまわりに塗る。
- ⑥ 1枚のパイ生地を半分切ってのばす。のばした生地を④の上にのせ、まわりを丸め込んで縁をフォークで押さえる。上に⑤の卵黄液を塗る。
- ⑦ 180℃のオーブンで10～15分焼き、最後に200℃で5分焼く。

優秀賞
二席



使用部位
ロース

牛肉とはなっこりーの三色てまりなむすび 下松市 安部 万里奈さん

甘い牛肉、はなっこりー、ゆかり、しそわかめの相性抜群。3つの味が楽しめます。

材 料

ロース薄切り	・・	200g
ご飯	・・・・・	400g
卵	・・・・・	3個
ちしゃ	・・・・・	4枚
はなっこりー	・・・	60g
白ごま	・・・・・	9g
ゆかり	・・・・	5g
しそわかめ	・・・・	7g
しょうが	・・・・	5g
ゆず	・・・・	適量
マヨネーズ	・・・	10g
マスタード	・・・	5g
エビチリソース	・・	15g
ケチャップ	・・	適量
いくら	・	適量
しょう油	・	大さじ1
酒	・	大さじ1
砂糖	・	大さじ1/2
塩	・	少々
コショウ	・	少々
サラダ油	・	大さじ1

- ① はなっこりーをさっと茹でる。
- ② 2cmの大きさに切った牛肉を、しょう油、酒、砂糖、しょうがの絞り汁で甘辛く炒める。
- ③ 炊いたご飯に、白ごま、ゆかり、しそわかめを和え、①のはなっこりーを1cmの長さに切ったものと②を入れ、まぜ合わせて4等分にし、さらに6等分にする。
- ④ 卵を溶いて薄焼き卵を作る。丸めたご飯を薄焼き卵で包み、茶巾絞りにし、はなっこりーで結ぶ。
- ⑤ 牛肉を塩、コショウで焼き、丸めたご飯を牛肉で包む。ゆずしょう油を添える。
- ⑥ 丸めたご飯をちしゃで包み、上からからしマヨネーズをしぼる。



使用部位
かた

牛一っと優しく包んでね

山口市
藤永 桃子さん

れんこんのシャキシャキと、チーズのトロリとした2つの食感が味わえる

材 料

かたスライス	450g	
れんこん	1/2本	
玉ねぎ	1と1/2個	
じゃがいも	4個	
卵	1個	
塩	少々	
コショウ	少々	
レモン	1/2個	
しょう油	35cc] 下味【A】
みりん	35cc	
ねぎ	30g	
しょうが	小2	
大葉	12枚	
チーズ	8枚	
油	適量	
柿	1個] ソース【B】
バター	55g	
しょう油	40cc	
わさび	2g	

- ① 牛肉をバットに広げ、下味【A】(しょうがはすりおろす。ねぎは小口切り。)を付ける。れんこんは、1つの袋に入れめん棒で叩く。
- ② じゃがいもは、レンジにかけて柔らかくする。ボールに移してほぐし、冷めたられんこん、玉ねぎ、塩、コショウを入れてまぜ、4等分にする。
- ③ ①の肉を広げ、②とチーズをのせて巻く。その上に、大葉、チーズをのせて、さらに巻く。
- ④ フライパンに油をひき、③を表面に焼き色が付くまで焼き、170℃のオーブンで10分程度焼き、中心まで火を通す。
- ⑤ 柿をこして粒を少なくし、バター、しょう油、わさびを入れ煮詰め、ソースを作る。
- ⑥ ④を器に盛りソースをかけ、レモンの皮をすりおろしてトッピングする。



和風牛肉オカラッケ

山口市
藤原 生恵さん

牛肉にしっかり味付けし、ヘルシーおからとほのかな香りの小野茶でコロッケに。

材 料

肩に玉り酒し塩はれにお長い卵小バ砂小干椎白酒みり薄砂糖こ	ろんねん	ーじぎこ	スん	薄切り	200g	
	んねん	う油	ん		100g	} つけダレ [A]
	ん	シヨウ	ん		215g	
	ん	ン	ん		200g	} [B]
	ん	ン	ん		400g	
	ん	ン	ん		120g	
	ん	ン	ん		15g	
	ん	ン	ん		8	
	ん	ン	ん		1/2	
	ん	ン	ん		1	
	ん	ン	ん		適量	
	ん	ン	ん		適量	
	ん	ン	ん		小さじ1g	
	ん	ン	ん		3	
	ん	ン	ん		1	
	ん	ン	ん		30ml	
	ん	ン	ん		100ml	
	ん	ン	ん		大さじ1	
	ん	ン	ん		大さじ1	
	ん	ン	ん		大さじ1	
	ん	ン	ん		大さじ2	
	ん	ン	ん		適量	
	ん	ン	ん		適量	

- 牛肉は筋切りし、つけダレ[A] (にんじん、玉ねぎ、りんごはする)に30分つける。
- 干し椎茸をお湯で戻し、はなっこりー、れんこん、にんじんは下茹です。材料は全てさいの目に切る。
- 鍋にごま油をひいて、②のれんこん、にんじんを火が通るまで炒め、はなっこりー、長ネギ、干し椎茸を入れさっと炒める。[B]を入れて中火で水分を飛ばし、冷ます。
- ③とおからをまぜ合わせ4等分にし、俵状にまとめる。
- 牛肉を取り出して水分を拭き取り、④を巻く。
- ⑤に小麦粉と小野茶をまぜたもの、卵、パン粉を順につけ、165℃の油でじっくり揚げる。
- いんげんと、半月切りにしたれんこん、にんじんを茹でて、つけダレ[A]と砂糖小さじ1を入れフライパンで焼く。
- ⑥を食べやすい大きさに切り器に盛り、⑦を盛り付ける。
- トンカツソースをかけて食べる。お好みでマヨネーズもよい。



使用部位
ロース

県の宝・フォルンフェルス

防府市
阿部 幹恵さん

中はジューシー、外はサクサク。切った時に現れる層がまさにホルンフェルス!

材 料

ロース薄切り	・・・	160g
白菜	・・・	3枚
小麦粉	・・・	50g
卵	・・・	1個
塩	・・・	少々
ビール	・・・	60～70ml
にんじん	・・・	1/2本
はなっこりー	・・・	1袋
スライスチーズ	・・・	2枚
粒マスタード	・・・	適量
塩	・・・	適量
小麦粉	・・・	適量
揚げ油	・・・	適量

生地
【A】

- ① 白菜は水気を取り、5～6cm角に切る。牛肉は白菜と同じくらいの大きさに切り、塩少々を振っておく。10分程度置き、ペーパーで水分をふき取る。にんじんは千切りにする。はなっこりーは、5cmに切る。
- ② 生地を作る。小麦粉はふるい、卵は卵黄と卵白に分ける。ボールに卵白を入れてまぜ、角が立つまで泡立てメレンゲを作る。別のボールに卵黄と塩、ビールを入れてまぜ、小麦粉を少しずつ加えてまぜる。粉っぽさがなくなったら泡をつぶさないようにメレンゲを加える。
- ③ 白菜→牛肉→にんじん→はなっこりー→スライスチーズを交互に重ねて3cmの高さにし、爪楊枝で止める。
- ④ ③に小麦粉を全体に軽くはたいて、②の生地をたっぷりつけて、170℃の揚げ油で6～7分揚げる。
- ⑤ 爪楊枝を外し、器に盛り付け、粒マスタードを添える。



使用部位
ロース

県産牛に花が咲く

周南市
今倉 満枝さん

栄養を損なわないようサッと揚げ酸味で味付けた野菜と、肉の旨味と一緒に楽しむ

材 料

ロース薄切り	・	500g
れんこん	・	150g
長いも	・	100g
はなっこりー	・	1袋
りんご	・	1/2個
白菜	・	8枚
パプリカ黄	・	1/2個
パプリカ赤	・	1/2個
白ねぎ	・	60g
卵白	・	1個
しめじ	・	1袋
椎茸	・	3枚
チーズ	・	30g
塩、コショウ	・	少々
ゆず、香草	・	少々
しょう油	・	大さじ2
みりん	・	大さじ2
しょう油	・	大さじ2
ワインビネガー	・	小さじ4
酢	・	小さじ4
砂糖	・	小さじ2

【A】
たれ【B】

- ① 白菜をレンジに30秒かける。れんこんは1/3を薄切り、パプリカも薄切り。しめじ、椎茸、りんご(皮を取る)は、一口大の大きさに切り、油通しする。れんこんはゆっくり揚げる。はなっこりーは色鮮やかに揚げる。揚げた野菜は【B】のたれに漬けておく。
- ② 牛肉は食べやすい大きさに切り、白ねぎと【A】を合わせて火を通す。
- ③ 皿に白菜を敷いて②を盛りつけ、その上にチーズをのせる。
- ④ れんこん2/3と長いもはすりおろし、香草、塩、コショウ、卵白を合わせて③の上をかけ、オーブンで5分焼く。
- ⑤ ④の皿に①の野菜を盛りつける。



使用部位
もも

フレッシュトマトの牛ぎゅうカツレット 下関市 中川 千香子さん

牛肉とトマトのバランスがいい、あっさり食べられるカツレット

材 料

もも・・・・・・・・・・300g
 トマト・・・・・・・・・・大2個
 アボガド・・・・・・・・・・1個
 スライスチーズ・・・・・・8枚
 ロースハム・・・・・・・・・・8枚
 イカの塩辛・・・・・・・・・・30g
 レタス・・・・・・・・・・1/2個
 パセリ・・・・・・・・・・適量
 白ワインビネガー・・・・大さじ2
 小麦粉・・・・・・・・・・適量
 卵・・・・・・・・・・適量
 パン粉・・・・・・・・・・適量
 揚げ油・・・・・・・・・・適量
 塩、コショウ・・・・・・・・少々

- ① イカの塩辛をみじん切りにし、アボガド1/2個分をつぶしまぜる。
- ② トマトを1.5cmの輪切りにしたものを4個作り種を取る。(種はソース用に取っておく)種を取った穴に①を詰める。
- ③ 残ったトマトは、湯剥きにし、8mm程度の角切りにする。千切りにしたレタスとともに水にさらす。
- ④ ハム、チーズ、②のトマト、チーズ、ハムの順に重ね、塩、コショウをした牛肉で巻く。
- ⑤ ④に小麦粉、卵、パン粉をまぶし、油で揚げる。
- ⑥ トマトの種、アボガド1/2、ワインビネガーをミキサーにかけてソースを作り、みじん切りのパセリを散らす。
- ⑦ ③を水切りし、⑤を2等分して器に盛り、パセリ、アボガドソースを添える。



野菜たっぷりしゃりしゃりハンバーグ 宇部市 中野 輝子さん

お肉と野菜がたっぷり、れんこんシャリシャリ、お肉ジューシーの2度おいしいハンバーグ

材 料

ミンチ	400 g	
れんこん	100 g	
玉ねぎ	1/2 個	
にんじん	50 g	
ごぼう	50 g	
長いも	50 g	
卵	1 個	
パン粉	大さじ4	[A]
牛乳	大さじ4	
山口みかんジュース100%	50cc	[B]
ケチャップ	大さじ4	
じゃがいも	1 個	
レタス	適量	
ミニトマト	8 個	
バター	大さじ1	
塩	適量	
コショウ	適量	
サラダ油	大さじ2	
酢	適量	

- ① ごぼう(酢水で2~3分茹でる)、れんこん、玉ねぎ、にんじんはザク切りにしてフードプロセッサーでみじん切りにし、バターでさっと炒め冷ましておく。
- ② 【A】を合わせて5分おく。
- ③ 長いもをすりおろす。
- ④ ミンチに塩コショウをし、卵を入れてよくまぜる。
- ⑤ ボールに①②③④を入れてよくまぜる。4等分にし、手にサラダ油をつけ空気を抜きながら楕円形に作る。
- ⑥ フライパンに油を熱し、平均に焼き色を付け裏返す。
- ⑦ じゃがいもを4cmの拍子木に切り茹でる。
- ⑧ 【B】を合わせてドレッシングを作る。
- ⑨ 器にハンバーグを盛りつけ、ドレッシングをかける。
- ⑩ レタス、じゃがいも、ミニトマトを付け合わせる。



牛肉DEモンブラン

山陽小野田市
長谷川 寿子さん

渋皮煮、栗、南瓜、はなっこりーを色彩豊かに、柔らかい県産和牛で巻きました

材 料

- 肩ロース薄切り・・・200g
- 岸根栗・・・・・・・・・・4個
- 渋皮煮・・・・・・・・・・4個
- はなっこりー・・・1/2束
- 南瓜・・・・・・・・・・1/8個
- もち米・・・・・・・・・・茶碗2杯
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・1/2個
- ねぎ・・・・・・・・・・適量
- しょう油・・・・・・・・大さじ2
- 酒・・・・・・・・・・大さじ2
- 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
- ごま油・・・・・・・・小さじ1
- コチュジャン・・・小さじ2
- コショウ・・・・・・・・少々
- 白ごま・・・・・・・・少々

つけ汁
【A】

- ① つけ汁【A】に牛肉の薄切りを漬け込む。
- ② 栗、南瓜は小口切り、はなっこりーは茹でて小口切りにする。
- ③ もち米と②を蒸して混ぜ合わせる。
- ④ 渋皮煮1個を中心にして③で包む。
- ⑤ ④を①の肉で巻く。
- ⑥ ⑤を250℃のオーブンで焼く。
- ⑦ 玉ねぎをみじん切りにして、塩、コショウで炒める。
- ⑧ ⑥を皿に盛り、炒めた玉ねぎとねぎをのせる。