

【高校名】

松実高等学園

【チーム名】

ふりがな：おはな

チーム名：ohana

【レシピ名】

ふりがな：おもいでのいろとりどりやさいのすーぷカレー

作品名：思い出の色とりどり野菜スープカレー

【材料(6人分)】

ナス3本 にんじん 2 ミニトマト ブロッコリー 玉ねぎ2 ジャガイモ3 鶏肉500g
ケチャップ 大さじ9 とりがら 小さじ6 塩麹 大さじ3 ニンニク3かけ しょうが1かけ 赤缶大さじ5
砂糖大さじ1 卵6こ

【作り方(6人分)】(作る手順に沿って箇条書きで記載してください)

- ①鶏肉を塩麹につける 野菜をざっくりと切る
- ②ナスを蒸揚げする ゆで卵を作る
- ③鍋にニンニクとショウガを入れ匂いが出てきたら鶏肉を焼く
- ④鶏肉に火が通ってきたら、玉ねぎ、ジャガイモ、ニンジンを入れる
- ⑤水を入れ、煮込む
- ⑥野菜にも火が通ったら、カレー粉、ケチャップ、鶏がら、砂糖を加え味を整える
- ⑦煮詰めて盛り付けを行う。ナス、ブロッコリー、トマト、ゆで卵を盛り付け完成

【思い出のエピソードおよびアピールポイント】

小学生の頃、野菜が苦手で中々食べることができなかった。どうにか野菜を沢山食べてほしいと母が作ったスープカレーには野菜がゴロゴロと入っていた。カレーに入っていれば苦手な物でも食べられ驚いた。特に苦手だったナスは、カレーの味と組み合わせるととてもおいしく食べられた。そこからナスをはじめ、野菜が好きになった。

ケチャップをメインに様々な調味料は入れず、あえてシンプルにすることでさっぱりとした飽きの来ない味わいになった。

鶏肉は松伏特産の金杉麴店の塩麹でつけ、やわらかく、味に深みをだした。赤、緑、黄色、紫と彩も豊かに、元気で食欲のてる盛り付けを意識した。何よりもこのカレー選手権へ出場するために友人達と協力し話し合い、レシピを作った時間がよりこのカレーへの思い出となった。

【盛り付け】こちらに盛り付けの写真を添付してください。



※本選時に調味料の配分や盛り付けに軽微な変更を加えることは可能です。

松伏ふるさとカレー事業 第2回「高校生カレー選手権」 書類選考用紙

【高校名】

越谷総合技術高等学校

【チーム名】

ふりがな：りょうりこんてすとはん

チーム名：料理コンテスト班

【レシピ名】

ふりがな：しょくもつせんいたっぷりきーマカレー

作品名：食物繊維たっぷりキーマカレー

【材料（6人分）】

玉ねぎ 1玉

人参 半分

えのき 1株

豚ひき肉 250g

もち麦 100g

トマトパック 400g

にんにくチューブ 3cm

しょうがチューブ 3cm

ケチャップ 大さじ2

ウスターソース 大さじ1

S&B 赤缶カレー粉 大さじ2

水 100cc

きび砂糖 大さじ1

穀物酢 大さじ2

【作り方（6人分）】（作る手順に沿って箇条書きで記載してください）

- ①玉ねぎをみじん切りにする。半量は分けておく。
- ②人参、えのきをみじん切りにし、もち麦を水につけておく。
- ③小鍋にきび砂糖、穀物酢を入れ砂糖が溶けるまで火入れする。
分けておいた玉ねぎにかけてつけておく。
- ④鍋に油を敷いてにんにくとしょうがを香りが出るまで熱し、玉ねぎと人参を炒め、ひき肉を加えて火が通るまで炒める。
- ⑤えのきを加えてしんなりしたらカレー粉も加え炒める。
- ⑥トマトパック、ケチャップ、ウスターソース、もち麦を水ごと入れて麦が柔らかくなるまで煮込む。
- ⑦お皿にご飯を盛りカレーをかけて甘酢玉ねぎを添えて完成。

【思い出のエピソードおよびアピールポイント】

小さい頃、カレーをよそうときに野菜を取らず、お肉ばかり取っていたので対策として母にキーマカレーにされました。母のカレーの時のご飯は、もち麦が混ざっていました。麦の入ったご飯は雑穀臭くて苦手だったので、ご飯ではなくカレーにまぜこんでみました。ご飯よりカレーのほうがもち麦のプチプチとした食感がより際立って食感のコントラストが楽しめます。

甘酢玉ねぎを添えることでさっぱりと食べることができます。

えのきを細かくしてカレーに入れることで食物繊維が取れるのと、かさ増しができてコスパが良いです！

【盛り付け】こちらに盛り付けの写真を添付してください。



【高校名】

埼玉県立越谷西特別支援学校・松伏分校

【チーム名】

ふりがな：どらいなあとごたち

チーム名：ドライな男達

【レシピ名】

ふりがな：どらいなあとごたち

作品名：災害時でも簡単に作るドライカレー

【材料(6人分)】

- ・サラダチキン×3枚、薄切りベーコン×6枚、人参
- ・玉葱×2個、カレー粉(赤缶)×マジックソルト

【作り方(6人分)】 (作る手順に沿って箇条書きで記載してください)

1. 玉葱と人参をみじん切りにする
2. サラダチキンとベーコンを食べやすく切る
3. お米を炊く
4. ①②③の材料を一つの袋に入れ、カレー粉と水(400ml)をいれ、混ぜる
5. 3分もみこいたら中を見て確認して糸を切る
6. 大きい鍋とお皿を使い、鍋の半分の所に水を入れる(5)も袋にいれる
7. 鍋に火(中火)を掛け、30分程沸騰させる 10. 完成
8. 20分湯煎し、蒸らす(15分)
9. 洗い物を減らせる様、紙皿や袋、ラップ等活用し、工夫して盛る(汚さない様に)

【思い出のエピソードおよびアピールポイント】

・昨年から防災について学習をしています。昨年も調理実習で「非常用カレー」を湯煎法で作りました。今年も松伏の総務課の方に地域安全の授業をして頂き、非常食や家庭での備蓄品を活用しての食事や、ローソングストーン法に意識する事が出来ました。是非、カレー選手権で、一度防災に備えてアイデアを皆で出し合い

【盛り付け】こちらに盛り付けの写真を添付してください。



挑戦しました。私達のグループは、
万人に受ける短時間で料理が
苦手な男でも出来る美味しく、
冷蔵庫に結構常備されている
サラダチキンやベーコンを活用し、
ドライカレーを作りました。
ピリ辛なので寒い日にかなりの
効果が有ります。

※本選時に調味料の配分や盛り付けに軽微な変更を加えることは可能です。

【高校名】

埼玉県立春日部特別支援学校宮代分校

【チーム名】

ふりがな：てんかむそう

チーム名：天下無双

【レシピ名】

ふりがな：のうえんかれー

作品名：農園カレー

【材料（6人分）】

<カレー>

- | | | |
|-----------------------|-----------------------|----------------|
| ・ジャガイモ(きたあかり) | ・白ナス(とろーり旨ナス) | ・トマト(フルティカ) |
| ・かぼちゃ(栗っブチ) | ・豚肉(250g) | ・カットトマト(2パック) |
| ・玉ねぎ(中2個) | ・サラダ油(30g) | ・バター(30g) |
| ・にんにく(SBチューブ)(小さじ3/4) | ・しょうが(SBチューブ)(小さじ3/4) | ・みそ(小さじ1/2) |
| ・ミルクチョコレート(3かけ) | ・赤缶カレー粉(20g) | ・ウスターソース(大さじ1) |
| ・ヨーグルト(120g) | ・市販のブイヨン(20g) | ・塩、胡椒 |
| ・トウモロコシの芯の煮出し汁(50cc) | | |

<トウモロコシライス>

- | | | |
|---------|-----------|-----------|
| ・お米(4合) | ・トウモロコシ2本 | ・バター(20g) |
|---------|-----------|-----------|

【作り方（6人分）】（作る手順に沿って箇条書きで記載してください）

<カレー>

- ① 玉ねぎをぶんぶんチョッパーでみじん切りにする
- ② 豚肉を一口大に切る
- ③ フライパンにサラダ油とバターと玉ねぎを入れて、きつね色になるまで炒める
- ④ ③にカットトマトを加えてよく炒め、カレー粉、にんにく、しょうが、塩を加えて1～2分炒める
- ⑤ ④に豚肉を加えて色が変わるまで炒める
- ⑥ トウモロコシの芯の煮だし汁、ヨーグルト、ブイヨンを加えてよく混ぜる
- ⑦ 味を見ながら、ミルクチョコ、味噌、ソースを加える
- ⑧ 中火～弱火で13～15分程度、蓋をしないで煮る

<トッピング>

- ① かぼちゃとジャガイモを蒸す
- ② トマトを四等分にカットする
- ③ ナスを角切りにする
- ④ 蒸しあがったジャガイモ、ナス、トマトを炒めて塩コショウする
- ⑤ 蒸しあがったかぼちゃを食べやすい大きさに切る

<トウモロコシライス>

- ① トウモロコシの粒を包丁でそぎ落とす
- ② 炊飯器に米と規定量の水を入れる
- ③ ②にそぎ落としたトウモロコシの粒を入れて炊く
- ④ 炊きあがったらバターをまぶし皿に盛る

<トウモロコシのだし汁>

- ① 粒をそぎ落としたトウモロコシの芯と水を鍋に入れる
- ② 15分に出したら漉す
- ③ 顆粒だしを加える

【思い出のエピソードおよびアピールポイント】

○僕たちの学校には「職業」という授業があります。

○3か所の畑で無農薬の野菜(9種類)を育てています。

○9月の暑い時期の文化祭で残暑が厳しい中取れたての野菜を販売してたくさんの方に買っていただいたことが一番の思い出です。

○このメニューは自分たちが育てた夏野菜(かぼちゃ、白ナス、トマト、ジャガイモ)を使っています。

○隠し味にトウモロコシの芯の煮出し汁やチョコレート、味噌を入れました。

【盛り付け】こちらに盛り付けの写真を添付してください。



【高校名】

埼玉県立八潮南高等学校

【チーム名】

ふりがな： エヌアイエム

チーム名： NIM

【レシピ名】

ふりがな： かれー いん ぱん

作品名： カレー in パン

【材料(6人分)】

鶏もも肉 1枚、バター 30g、トマト水煮 1缶、小松菜 2株、コンソメ(固形) 1個、牛乳 大さじ4、塩 適量、
A(プレーンヨーグルト 1/2カップ、おろしにんにく 小さじ2、おろししょうが 小さじ2、カレー粉 大さじ2、塩 小さじ
1/3)、食パン(6枚切り) 12枚、スライスチーズ 12枚

【作り方(6人分)】 (作る手順に沿って箇条書きで記載してください)

- ①小松菜はよく洗い、3～4cmくらいに切る。電子レンジで2分加熱する。
- ②鶏肉は一口大に切ってポリ袋に入れ、Aを加えてよくもみ込み、20分程度置く。
- ③鍋にバター、トマト水煮を入れて火にかける。沸騰したら②の鶏肉を汁ごと全部加え、コンソメも加えて混ぜる。ふたをしてときどきかき混ぜながら弱火で20分煮込む。
- ④①の小松菜と牛乳を加えて混ぜ、さらに5分煮て塩で味をととのえる。カレーの完成。少し冷ます。
- ⑤食パン1枚を皿に置き、スプーンで中央を押してへこませる。このくぼみにカレーをのせ、チーズを2枚のせる。
- ⑥上からもう1枚食パンをのせてはさみ、ホットサンドメーカーにセットする。(カレーがはみ出ないように注意)
- ⑦⑥をコンロにのせて、弱火～中火で2分程度加熱する。焼き色がついたら裏返してさらに2分程度加熱する。
- ⑧まな板の上に取り出し、包丁で半分に切る。お皿に盛りつけて完成!

【思い出のエピソードおよびアピールポイント】

前日の夜ご飯で余ったバターチキンカレーを消費するために、家にあった食パンにはさんで母に作ってもらったのが思い出に残っていて、それをヒントに作りました。アピールポイントは、八潮の特産品の小松菜を使うことで、ふるさとらしさを表現したところです。できたては、チーズがとろけてとてもおいしいです!

【盛り付け】こちらに盛り付けの写真を添付してください。



【盛り付け】こちらに盛り付けの写真を添付してください。

【高校名】

埼玉県立松伏高等学校

【チーム名】

ふりがな：いぶくろいただきたい

チーム名：胃袋いただき隊

【レシピ名】

ふりがな：かれーぴらふのほわいとそーすがけ…きゅうしょくふう

作品名：『カレーピラフのホワイトソースがけ』…給食風



【材料(6人分)】

ピラフ : 米3合 鶏もも肉1枚 玉ねぎ1個 ピーマン2個 人参1/2個 コーン缶1缶 塩少々 コショウ少々
SB赤缶カレー粉大さじ1杯 SB甘口カレー粉大さじ1杯 バター45g コンソメ小さじ1杯

ホワイトソース: ベーコン100g 玉ねぎ2個 マッシュルーム1パック ジャガイモ2個 バター120g 牛乳600ml
コンソメ小さじ1と1/2 塩少々 コショウ少々 ローリエ1枚

【作り方(6人分)】(作る手順に沿って箇条書きで記載してください)

カレーピラフ : ① 米を研ぎざるに揚げておく

② 鍋にバターを溶かし、一口大に切った鶏もも肉を入れ焼き付ける。色が変わったら、みじん切りの玉ねぎ・にんじんを炒め透き通ったら、①の米を入れて照りが出るまで炒める。

③ コンソメ・塩・コショウ・ピーマン・コーン・赤缶カレー粉・甘口カレー粉と水580mlを入れてひと混ぜする。

④ 沸騰するまで中火で5～7分、弱火で12分、火を止めて12分間蒸らす。(※ふたは開けない!)

ホワイトソース: ① バターを鍋に溶かし、1cm幅に切ったベーコン・スライスした玉ねぎとマッシュルームをしんなりするまで炒める。

② ①に小麦粉を加え、炒める。

③ ②に水300mlを少しずつ加え、ダマにならないよう伸ばす。

④ ③に1cm角に切って水にさらした後、電子レンジ600Wで5分間加熱したジャガイモを加えて煮る。

⑤ ④に牛乳を少しずつ加え、ダマにならないように混ぜながら伸ばしローリエを加えじっくりと煮込む。

カレーピラフを皿に盛り、周りにホワイトソースをかける。

【思い出のエピソードおよびアピールポイント】

♡ 思い出に残っているカレーは「給食の人気メニュー」で、クラスでのお代わりの争奪戦がありました。あのまろやかな味とともに懐かしい思い出です。

♡ カレー粉は甘口も併用し、コーンを入れることでよりマイルドに仕上げました。

♡ ピラフにはたんぱく質を十分に摂れるよう鶏もも肉を入れました。ピリリとしたピラフに、バター風味豊かなゴロっと野菜とミルクの甘さが際立つソースともが絶品です。

【高校名】

埼玉県立草加西高等学校

【チーム名】

ふりがな：ばじるりぞっと

チーム名：バジルリゾット

【レシピ名】

ふりがな：しゃきしゃきしょっかんのとまとちきんカレー～あおきほしほしをそえて～

作品名：シャキシャキ食感のトマトチキンカレー～碧き星々を添えて～

【材料(6人分)】

<ルー>

・水 600ml ・さつまいも 1/2個 ・玉ねぎ 2/3個 ・鶏肉 380g ・バナナ 100g
 ・はちみつ 大さじ3 ・粉チーズ 80g ・スライスチーズ1枚 ・カットトマト缶 400g
 ・中濃ソース 小さじ2 ・スイートコーン缶 190g・カレー粉 大さじ2 ・サラダ油 大さじ2

<ライス>

・米 6合 ・水 1350ml ・ターメリック 小さじ2 ・バター 20g

<トッピング>

・オクラ 6本 ・パセリ 少々

【作り方(6人分)】(作る手順に沿って箇条書きで記載してください)

<ルー>

- ①バナナを袋に入れて潰し、鶏肉を入れて揉む。
- ②さつまいもを5mmのいちょう切りにする。玉ねぎは繊維を断つように5mm幅に切る。
- ③油をしいた鍋に②を加え、しんなりするまで炒める。
- ④そこに①を加え、色が変わるまで火を通す。
- ⑤コーン缶、トマト缶、塩を加え、水分を飛ばすように炒める。さつまいもは竹串で火の通りを確認する。
- ⑥水を加え、全体を混ぜる。
- ⑦カレー粉を加え、全体を混ぜる。
- ⑧はちみつを3回に分けて加え、その都度よく混ぜる。
- ⑨ソースを加え、よく混ぜる。
- ⑩粉チーズがダマにならないように少しずつ加える。スライスチーズはちぎって加え、溶かすように混ぜる。

<ライス>

- ①米を研ぎ、分量の水とターメリックを加え軽く混ぜる。
- ②炊きあがったらバターを加え、溶かし混ぜる。

<トッピング>

- ①オクラを板ずりし、2分塩ゆでする。
- ②頭を切り、輪切りにする。

<盛り付け>

- ①ターメリックライスを盛り付け、パセリをかける。
- ②周りにカレーを盛り付け、オクラをトッピングする。

【思い出のエピソードおよびアピールポイント】

- ・昔、給食に出たチーズとカレーと一緒に食べたら、まろやかになっておいしかったので、チーズを入れたカレーにした。
- ・小学生の時に学校で夏野菜カレーを作った思い出から、夏野菜を取り入れたいと思い、オクラを入れた。
- ・鶏肉にバナナと揉みこむことで柔らかくジューシーになるようにした。
- ・輪切りのオクラを星に見立ててトッピングした。
- ・さつまいもを皮ごと使うことで、栄養素の損失を防いだ。
- ・玉ねぎの繊維を断つことで、より柔らかく、甘みが出るようにした。
- ・とうもろこしとオクラでシャキシャキ食感にした。
- ・ご飯をターメリックライスにすることで、色どりをよくした。
- ・甘味の強い食材を全体的に使用し、調味料に頼りすぎずに甘みを出すようにした。

【盛り付け】こちらに盛り付けの写真を添付してください。



ください。

※より良い盛り付けを提案することは可能です。

【盛り付け】こちらに盛り付けの写真を添付してください。

【高校名】

埼玉県立松伏高等学校

【チーム名】

ふりがな：おてんばついでず

チーム名：おてんばツインズ

【レシピ名】

ふりがな：ちからみなぎるげんき100ばいかれーrais

作品名：『力みなぎる元気100倍カレーライス』



【材料(6人分)】

カレーソース：鶏もも肉500g 玉ねぎ2個 なす3本 にんじん1本 いんげん8本

A：赤缶カレー粉大さじ2杯 甘口カレー粉大さじ1杯 塩小さじ1杯 ブラックペッパー適量
小麦粉大さじ3杯

B：鶏がらスープの素小さじ1杯 コンソメ小さじ1杯 ケチャップ大さじ4杯

C：牛乳100ml とろけるチーズ30g

ガーリックバターライス：米3合 バター45g にんにく1かけ 玉ねぎ1/4個

【作り方(6人分)】(作る手順に沿って箇条書きで記載してください)

カレーソース：① ひと口大に切った鶏もも肉にAをもみ込み、小麦粉をまぶした後オリーブオイルを引いたフライパンで焼き目をつける。

② 鶏もも肉を取り出したフライパンで、1cm幅の輪切りにしたなすを両面焼く。

③ 鍋にオリーブオイル大さじ1を入れにんにくみじん切りを炒め、香りが出たらスライスした玉ねぎを透き通るまで炒める。千切りのにんじんと1cm幅に切ったいんげんも加えて炒める。

④ ③の鍋に①と②も入れBと水200mlとともに20分間中火で煮込む。

⑤ ④の鍋にCを入れて仕上げる。味見をして塩・コショウで整える。

バターライス：① 米をさっと洗い、ざるにあげておく。

② 鍋でバターを溶かし、みじん切りのにんにくと玉ねぎを透き通るまで炒めたら米を入れ、米粒をバターでコーティングするように炒める。

③ ②の鍋に塩小さじ1/2杯 コショウ少々と水560mlを入れ、ひと混ぜしたら、
中火で沸騰5～7分 ⇒ 弱火で12分 ⇒ 火を止めて12分蒸らす。
炊き上がった後、パセリのみじん切りを散らして混ぜ込む。

【思い出のエピソードおよびアピールポイント】

👉 高校1年生のときの部活動の合宿で、夕食に出た『トマトチキンカレー』の味が忘れられません。その味を再現するために何度も試作を繰り返しました。その結果、思い出の味の再現以上のカレーを作り上げることが出来ました。

👉 一見、トマト煮込み風ですが、鶏肉にしっかりとカレー風味を忍び込ませています。噛むほどにスパイシーな風味が口の中に広がります。また、コクを出すために牛乳とチーズを仕上げに入れました。

👉 バターライスはお米の粒感を出すために鍋でピラフ風に炊き込みました。にんくや玉ねぎの風味豊かで、カレーソースとの相性抜群です。