



(ふりがな) とよつきい	レシピタイトル <b>冬瓜汁</b>
チーム名 <b>とよっキー</b>	アピールポイント 水の少ない東三河の土地の戦前の食材 No. 1 は冬瓜。貧乏も手伝って冬瓜とコクのある油揚げを使う昔のパターン。現在は味のない冬瓜にいろいろ動物性のだし・旨味を加えお料理にまで発展してきました。
構成メンバー (豊橋調理製菓専門学校) (愛知学泉大学家政学部) 田方 真矢                      和泉杏優 宍戸 優希                      松浦実奈 日比 基貴                      松野未来	使用した愛知県産の食材(応募条件に書かれているもの2つ以上。) ※記入例 (愛西市のレンコン、豊橋市のうずら卵など) うずら玉子・ちくわ・冬瓜 (豊橋) ちりめんじゃこ

材料(4人分) [味がのらないので4人分のレシピ] (食材) 金額は2人分です 冬瓜 正味 120g      生姜汁 少々 油揚げ 4枚 しめじ 200g      だし汁 1200cc 鶏ミンチ肉 200g      塩 4g ちりめんじゃこ 60g      濃口醤油 小2 ちくわ 3本      酒 小2 人参 120g うずら玉子 8個 オクラ 4本	作り方 別紙参照
2人分の値段                      約 730 円 ※材料費は2人分で2,000円以内です。	

※別紙に栄養価計算及びアレルギー表示を明示し、この用紙に添付してください。

## 献立 冬瓜汁

### 食材（4人分）

冬瓜 正味	120g	オクラ	4本
油揚げ	4枚	うずら玉子	8個
しめじ	200g	しょうが汁	少々
鶏ミンチ肉	200g		
ちりめんじゃこ	60g	だし汁（かつお・昆布）	
ちくわ	3本		
人参	120g		

### 作り方

- ①冬瓜は4cm角に切り、皮を薄くむく。皮側に塩を擦り付け、10分程置き、湯にてしっかり茹で上げ、ザルにおき、冷まして水気を切っておきます。  
わたも別鍋で茹でて、柔らかくなったら種を取り除き、冬瓜汁の中につぶして入れます。
- ②油揚げは湯通しして、1cmの短冊にしておきます。
- ③ちくわは輪切りにしておきます。
- ④ちりめんは湯通しをして塩分を取っておきます。うずら玉子は3分の固ゆでにして、殻をむきます。人参は拍子木にして茹でておきます。
- ④しめじは石づきを取り、湯通ししておきます。オクラはがくを取り、塩で産毛を取り、色よく茹でておきます。縦に2～3に切って器に盛った後天盛とします。
- ⑤生姜はすりおろしておきます。
- ⑥だし汁1200ccを鍋に入れ、塩4g、濃口醤油、酒を小2づつ入れ、沸騰したらその汁の一部を別鍋に取り、鶏ミンチ肉を入れ、泡立て器を使い、バラバラにします。元の鍋に戻し、冬瓜、油揚げ、ちくわ、しめじなど具を入れ、10分程炊きます。
- ⑦おろし生姜汁を入れ、鉢かお椀に盛り、オクラを彩ります。

## 第 15 回食育推進全国大会 料理レシピコンテスト応募用紙

「冬瓜汁」栄養価とアレルギー物質

1 栄養価	(2 人分)	(1 人分)
エネルギー(kcal)	1,486	743
たんぱく質(g)	121.0	60.5
脂質(g)	91.5	45.8
炭水化物(g)	42.7	21.4
食塩相当量(g)	8.1	4.1

2 アレルギー物質

卵、小麦、鶏肉、大豆

愛知学泉大学 家政学部  
豊橋製菓調理専門学校