

令和5年11月2日

お知らせ

学校	岡山県立興陽高等学校
担当者	教 頭 田坂 紀子 教 諭 前田 朋子
連絡先	086-296-2268

「うまいもん甲子園」の決勝出場に向け、シェフから指導を受けます！

「第12回ご当地！絶品うまいもん甲子園」（一般社団法人全国食の甲子園協会主催）の決勝大会（11/26 東京）に、中国四国エリア代表として、本校家政科3年生のチームが初出場します。

考案したのは、「う 米!!ポテサラロール」。レンコン、レタスなど、地域の農産物の魅力をたっぷり詰め込みました。また、ワッフルコーンや揚げ衣には本校農業科が栽培した米粉を使用しました。コンセプトは、グルテンフリーとフードロス削減。小麦粉を使わず、米粉で作ったワッフルコーンが容器も兼ねています。ワッフルコーンは割れにくいよう焼き時間や配合を試行錯誤しました。

このたび別紙のとおり、プロの料理人の方からご指導いただき、本メニューのブラッシュアップを図る機会をいただきました。岡山の食材がおいしいと知ってもらえるよう頑張りますので、ぜひ、取材にお越しくください。

記

- 日 時 令和5年11月6日（月）
15:30～17:00
- 場 所 興陽高校 第1調理室
- 実施内容 出場メニューの調理およびシェフからのアドバイス
（詳細は別紙参照）
- 参加生徒 家政科3年生 3人



う 米!!ポテサラロール

興陽高校家政科の概要については、本校HPもご覧ください！

<http://www.koyohigh.okayama-c.ed.jp/>

<報道公開のご案内>

プロの料理人が熱血指導！中国四国エリア代表
岡山県立興陽高等学校が「うまいもん甲子園」の頂点を目指す！



この度、一般社団法人全国食の甲子園協会が主催しております「第12回ご当地！絶品うまいもん甲子園」におきまして、キリンビバレッジ株式会社が提供する「チャレンジキッチン」を実施いたします。これは同社が**高校生の育成支援と地域活性化**を目的に企画したもので、今大会に応募のあった93校・323チームから選抜大会の激戦を勝ち抜き全国大会に出場する9チームに対して**プロの料理人を派遣し、調理研修を行い各メニューのブラッシュアップ**を図る、うまいもん甲子園特別応援企画です。

ご当地！絶品！がんばれ高校生！
うまいもん
甲子園

実施日時・対象校・指導シェフ

- ◇実施日時 11月6日(月)15:30～17:00(予定)
- ◇高校名 岡山県立興陽高等学校
- ◇メニュー名 う米(まい)!!ポテサラロール
- ◇ご当地食材 卵、興陽高校の米粉、れんこん、レタス
- ◇指導シェフ ホテル日航姫路 総料理長 前田 裕司 様



実施内容

1. 参加生徒・シェフによる自己紹介
 2. 出場メニューの調理およびシェフからのアドバイス(味・技術など)
 3. 質疑応答
 4. 記念撮影
- ※全体で最大2時間での実施を予定しております(内容は随時調整)



応募動機

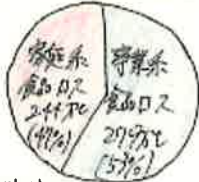
れんこん農家さんに
お話を伺いました。

～フードロスとは？～

本来食べられるのに捨てられる食品のこと。
年間523万トンにもなっている。

1人あたり1日11kg捨てられており茶碗
1杯分に値する。

フードロスは事業系
食品ロスと家庭系



食品ロスの2つに分けられ

47%は家庭系食品ロスである。

↓ (食べられる部分や生もの)

今回の作品はフードロスの削減の
ために取り組んだこと

- 人参、れんこんは皮まで使用。
- 型づくり抜いた後の人参はポテト
サラダの中に入れる。
- 餅りのレタスは全て食べられる物を使用
突は...

れんこんの皮が茶色なのは汚れては
なく、鉄分(第二酸化鉄)が土と結
びついてるから。

餅皮にはレモンと同じくらいのビタミンCや
タンニン(食物繊維)が含まれており、アレルギー
症状をおさえ、腸内環境を整われる。
そして、人参の皮にはβカロテンが多く含まれ
粘膜や肌の健康を保つ働きがある。

↓
皮を捨てることは栄養を捨てることに...



〇具材の研究〇

れんこん... 学校のある岡山市南区の特産品で栄養のある
皮ごと使用し甘辛くした。

にんじん... 皮まで使用し、ポテトサラダやからあげに
した。

レタス... 学校のある岡山市南区の特産品。
色どりを良くするために使用。

ポテトサラダ... きゅうりや人参、コーン、卵などを使用し
色どりを良く仕上げた。



紫キャベツの色色やかにして酸味で
シケルト... 味のアクセントをつけた。

コーンと枝豆のつぶみ揚げ... つぶみはすりおろしれんこんと
使用し、フワフワに。
米粉の皮でサクサクに仕上げた。
※油の吸収率が低い

肉や魚は
入ってない
野菜だけ
おなかいい、まい!!

～米粉について～

昨年、先輩方は興陽高校を以て、
「う米はばらずしパン」を作ろうと試行錯誤は
したが、本校の米粉は、たんぱく損傷度が



高いと分かり断念しました。(市販の米粉は使
用して
そこで私達はパンは難しいけれど、そのワッフル
なら大丈夫では？と思い挑戦しました

焼き時間や配合により、固さが変わったり、
すぐ柔らかくなり、形を保持できず、その
苦勞がありました。が、な人とが形にすることが
できました。

◎米粉には
グルテンが含ま
れていない。

◎血糖値の急激な
上昇をおさえる

また、器を食べられるカップにすることで、
環境に優しい食べ物となりました。

※ 揚げた後もお湯にさらすことで皮の油を落とすことができます。