令和６年度
小中学生の部
最優秀賞

大根のチーズボール

広陵中学校１年　　角田　未莉亜さん

分量（２人分）

・大根・・・・・・・・・・・・・１/２本（500ｇ）
・片栗粉・・・・・・・・・・・・80ｇ
　（大根の水分量によって調整必要）
・中標津ゴーダチーズ・・・・・３０ｇ
・卵・・・・・・・・・・・・・適量
・パン粉・・・・・・・・・・・適量
・揚げ油・・・・・・・・・・・適量
・お好みでソース・・・・・・・適量

作り方
①大根は皮をむいてすりおろし、キッチンペーパーを敷いたザルにあげて 10 分程水気をきり、さらに絞って
　しっかり水気をきる。
②中標津ゴーダチーズを１㎝角のサイコロ状に切る。
③ボウルに①、②、片栗粉を入れ、よく混ぜる。
（大根の水分量によって片栗粉の量を調整。手で軽く丸く成形できるくらいの硬さにします。）
④③を丸め、卵→パン粉の順につけて油で揚げる。

令和６年度
一般の部
最優秀賞

大根のハムチーズのはさみ揚げ

不藤　洋美さん

分量（２人分）

・大根・・・・・・・・８枚（厚さ５㎜輪切り）
・スライスハム・・・・８枚
・スライスチーズ・・・４枚
・小麦粉・・・・・・・６０ｇ
・卵・・・・・・・・・１個　┐
・水・・・・・・・・・６０cc　┘ 水溶き卵にする
・パン粉・・・・・・・１００g
・揚げ油・・・・・・・適量

作り方
①皮付きでよく洗った大根を、厚さ５㎜の輪切りにし、ポリ袋に大根と水大さじ１杯（分量外）入れ、
　電子レンジ（６００w）で４分加熱する
②ハム、大根、チーズ、大根、ハムの順に重ね、小麦粉、水溶き卵、パン粉の順にしっかり衣を
　つける。
③１７０度の油で揚げ、器に盛る。

令和６年度
小中学生の部
優秀賞

フライド大根　～中標津の乳製品を使って～

広陵中学校１年　川口　結奏さん

分量（２人分）

・大根・・・・・・1/3本（300～400ｇ）
・にんにく・・・・１片
・小麦粉・・・・・大さじ２
・片栗粉・・・・・大さじ２
・揚げ油・・・・・適量

・コンソメ・・・・適量
・塩・・・・・・・適量

～チーズソース～
・なかしべつ牛乳・・・・・100ml
・中標津ゴーダチーズ・・・100ｇ
・小麦粉・・・・・・・・・大さじ1

作り方
①大根を拍子切りにする
②にんにくをスライスする
③①と②を袋に入れてもむ
④小麦粉と片栗粉を③の袋に入れてもむ
⑤フライパンに揚げ油を２㎝の深さまで入れ、中温（170℃）に熱し、④をきつね色になるまで揚げる
⑥こんがりと揚がったらコンソメと塩で味付けをする
⑦（チーズソースを作る）耐熱容器にすりおろした中標津ゴーダチーズ、牛乳、小麦粉を入れよく混ぜ合わせ、ラップ電子レンジ（600w）で２～３分加熱し溶かす

令和６年度
一般の部
優秀賞

ジューシー大根ハンバーグ

岡　美由樹さん

分量（２人分）

・大根・・・・・・・・・１㎝幅の輪切り２枚
・コンソメ・・・・・・・小さじ2/3
・米粉または片栗粉・・・小さじ2

・豚ひき肉・・・・・・200ｇ
・玉ねぎ・・・・・・・１/４個
・人参・・・・・・・・・20ｇ
・卵・・・・・・・・・・1/2 個
・塩こうじ・・・・・・20ｇ
・パン粉・・・・・・・10ｇ
・油・・・・・・・・・大さじ 1/2

～ソース～
・大根おろし・・・100ｇ
・水・・・・・・・80cc
・めんつゆ・・・・大さじ1
（※３倍濃縮）
・大葉・・・・・・２枚

作り方

①１㎝幅の輪切りにした大根を、水２５０ml（分量外）とコンソメを入れ１０分茹でる。（沸騰したら弱火）
10 分茹でたら火を止めて５分待ち、その後鍋から出してあら熱をとる。
②玉ねぎと人参をみじん切りにする。
③ボウルに豚ひき肉、塩こうじ、②、卵、パン粉を入れこねる。
④①の茹でた大根に米粉または片栗粉をまぶす。
⑤③を手のひらに広げ④の大根を１枚のせ包む。
⑥フライパンに油を熱し、⑤を並び入れ、中火で２分焼き、焼き色がついたらひっくり返し、水 100ml（分量外）入れ、蓋をして
６分加熱する（水が無くなったら少し足す）
⑦火を止めて蓋をしたまま３分おく。
⑧ハンバーグを取り出しお皿に盛る。
⑨（ソースを作る）ハンバーグを取り出したフライパンに、大根おろし、水、めんつゆを入れ中火で２分加熱する。
⑩ハンバーグに千切りした大葉をのせ、⑨のソースをかけて完成。

令和６年度
小中学生の部
審査員特別賞

大根としおこんぶのツナサラダ

丸山小学校４年　山口　野乃花さん

分量（２人分）

・大根・・・・・・２５０g
・ツナ・・・・・・１缶
・人参・・・・・・1/2本
・胡瓜・・・・・・・１本
・塩こんぶ・・・・20ｇ
・いりごま・・・・小さじ2

作り方
①大根、人参、胡瓜を千切りにする。
②大根を水にさらす。
③人参は電子レンジ（600w）で３分加熱する。
④ボウルに大根、人参、胡瓜とツナを入れる。
⑤④に塩こんぶを入れて和える。
⑥器に盛り付け、いりごまをかけて完成。

令和６年度
一般の部
審査員特別賞

さっぱり食べられる大根の爽やかサラダ

猪原　亜耶さん

分量（２人分）

・大根・・・・・・300ｇ
・きゅうり・・・・１本
・生ハム・・・・・・９０ｇ
・レモン汁・・・・・大さじ1
・オリーブ油・・・・大さじ1
・砂糖・・・・・・・大さじ1
・粗挽きこしょう・・・少々
・塩・・・・・・・・・少々

作り方
①大根ときゅうりを長さ４㎝、幅１㎝、厚さ２㎜くらいの短冊切りにする。
②①に塩（分量外）を少々ふって少しおく。
③生ハムを３㎝くらいの食べやすい大きさにちぎる。
④レモン汁、オリーブ油、砂糖、粗挽きこしょうを混ぜる。
⑤②で水が出ていたら捨て、②③④を和える。
⑥最後に塩、粗挽きこしょうで味を整える。