

あさりを使ったアイデア料理コンテスト

レシピ集



最優秀賞

『あさりはんぺん』

堀田あやめさん（福地中学校 1年）

（調理時間 30分）

食材・分量（4人分）

あさり 50g程度

はんぺん	1枚
れんこん	100g
にんじん	1/3本
ねぎ	1/2本
たまねぎ	1個
卵	1個
片栗粉	大さじ5
塩	適量
こしょう	適量
かつおだし	大さじ1
しょうゆ	小さじ1.5
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1

A

B



作り方

れんこん、にんじんは半分すりおろし、半分みじん切りにする。

はんぺん、ねぎ、たまねぎはみじん切りにする。

Aの材料にBを混ぜ合わせる。

形を整えて、180度の油で2分ほどきつね色になるまで揚げて完成。

優秀賞

『Tomatoの宝石箱や〜！』

尾崎雅さん（吉良中学校1年）

（調理時間 30分）

食材・分量（4人分）

あさり	40g
トマト	4個
ご飯	150g
チーズ	30g
チーズ(トッピング用)	30g
コンソメ	1個
塩こしょう	適量
あらびきこしょう	適量
ベーコン	35g
ケチャップ	20g
パセリ	適量
砂糖	5g
水	100cc



作り方

トマトの中身をくりぬき、水分をとる。

ブイヨン（コンソメと塩）でご飯とあさりを煮る。

チーズを加えて、塩こしょう、あらびきこしょうで味付けをする。

「 」のトマトに「 」を入れる。

チーズを乗せ、オーブントースターで5分焼く。

ケチャップに、くりぬいたトマトをみじん切りにしたものを混ぜ、ソースを作る。

ソースとパセリをトッピングして完成。



佳作

『ぴり辛あさりまん』

高須拓努さん（西尾中学校 1年）

（調理時間 45分）

食材・分量（4人分）

【具】

あさり（殻つき）300g

水 1カップ

酒 大さじ1

ごま油 小さじ1/2

水煮たけのこ 1/6

しいたけ 2個

砂糖 小さじ2

甜麺醤 小さじ1

豆板醤 小さじ1/2

生姜の千切り 1片分

オイスターソース 大さじ1



A

【皮】

薄力粉 200g

砂糖 大さじ1

ベーキングパウダー 小さじ3

ぬるま湯 100cc

作り方

【皮】

ボールに薄力粉、砂糖、ベーキングパウダーを入れ、ぬるま湯を徐々に加えながら混ぜ、耳たぶ程度の硬さにする。

ラップをかけて10分置く。

【具】

フライパンに、あさり、水、酒を入れ、火にかけふたをして煮立たせる。あさりの口が開いたら、すぐに取り出して身はずす。残った汁は網でこし、砂などを取り除いておく。

小さめのなべに「 」の汁とAを入れ、中火にかけ、アクを取りながら汁気が少なくなるまで煮る。

ごま油を回しかけ、混ぜて火を止める。皮の生地を4等分に分けて、直径10cm程度に伸ばし、具をのせ皮の端をつまんでひだを寄せ集め、一つにしてねじって留める。

クッキングシートの上へのせ、強火で8分蒸しあげて完成。

佳作

『キラキラ 宇宙のクリームあさり焼き』

倉内あづきさん（寺津中学校 1年）

（調理時間 40分）

食材・分量（4人分）

あさり 30個

じゃがいも 4つ

牛乳 300cc

オリーブオイル 大さじ6

にんにく 1かけ

ブラックペッパー 適量

パセリ 適量

塩 適量

にんじん 1/2本

ソーセージ 1本

小麦粉 6杯程度

チーズ 適量

卵黄 1個

バター 30g

ブロッコリー 適量



作り方

じゃがいもをやわらかくなるまでゆでる。

にんじん、にんにくを1cm角に切る。ブロッコリーはふさに切る。

にんじん、ブロッコリーをやわらかくなるまでゆでる。

フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにく、あさりを入れて軽くいためる。

ソーセージを一口大に切り、にんじんとともに「 」の中に入れて、軽くこげ目がつくくらいまでいためる。

「 」に牛乳を入れ軽く煮詰めた後、小麦粉を入れてとろみが出るまで混ぜる。

ゆでたじゃがいもの皮を取り、身をくずしてラップに包み、星の形を作る。うすくオリーブオイルをぬり、クリームソースを入れ、チーズを上にかけてトースターで10分ほど焼く。

チーズが溶けてきたら表面にうすくオリーブオイルをぬり、ブラックペッパーとパセリをのせ、少し焼いて完成。



『Starchy clam spring roll』

三矢奈穂さん（一色高校3年）

（調理時間 45分）

食材・分量（4人分）

【具】

あさり 50g

春巻きの皮 6枚

豚肉 100g

たけのこ 100g

にんじん 40g

干ししいたけ 4個

小麦粉 適量

ねぎ 2g

油 大さじ1

塩こしょう 適量

酢 大さじ1

水 大さじ1

しょうゆ 小さじ1

砂糖 小さじ1/2

片栗粉 小さじ2

酢 小さじ2

砂糖 大さじ1

片栗粉 小さじ1

しょうゆ 小さじ1/2

タン 大さじ4

A

B



作り方

干ししいたけをもどす。Aの調味料を合わせておく。

ねぎとあさり以外の材料をすべて千切りにする。

フライパンに油を入れ、豚肉を先に入れ炒め、にんじん、干ししいたけ、たけのこ、あさりを入れ、火が通るまで炒める。

火が通ったら塩こしょうを入れ、次にAの調味料を入れ、水分がなくなる手前で火を止める。

春巻きの皮に「 」をのせ巻いていく。最後は小麦粉を水で溶いたものを指で薄く付け、巻く。

150 の油できつね色になるまで揚げる。

あんかけはBの調味料を合わせ、なべに入れ火をかける。とろみが出てきたら火を止める。

ねぎを小口切りにし、盛りつけて完成。

佳作

『三色ムースのあさり添え』

山田麻理那さん（吉良高校2年）

（調理時間 45分）

食材・分量（4人分）

あさり（殻つき）50g

えび	200g		
ミント	適量	コンソメスープ	40cc
ゼラチン	3g	牛乳	20cc
煮汁	40cc	小麦粉	大さじ2
トマト	120g	ハム	5g
生クリーム	30cc	たまねぎ	40g
塩	適量	あさり	20g
煮汁	40cc	油	小さじ1
ゼラチン	2g	ゼラチン	3g
		塩こしょう	適量



ほうれんそう	60g
生クリーム	40cc
塩	適量
煮汁	50cc
ゼラチン	3g

作り方

ほうれんそうを塩ゆでし、粗く切る。

トマトを湯むきし、下ゆでをしておく。

あさりを大量の水でゆで、煮汁を作る。

「 」と「 」をそれぞれ煮汁と生クリームを加えミキサーにかける。

「 」のトマトに溶かしたゼラチンを加え、器に注ぎ固める。

「 」のほうれんそうにゼラチンを加え固める。

鍋で油を熱し、玉ねぎを炒め、小麦粉を加えて再び炒める。

「 」にあさりとハムとコンソメスープを加え、塩こしょうで味付けをし、溶かしたゼラチンを加えて固める。

「 」の上に「 」を乗せる。

煮汁にゼラチンを入れ固めた後、フードプロセッサーでジュレにし、「 」の隙間にジュレを入れ、かざる。

塩ゆでしたえびと殻つきあさりを盛り付け、ミントをのせて完成。



佳作

『アサリの小籠包』

小嶋理緒さん（吉良高校2年）

（調理時間 40分）

食材・分量（4人分）

【具】

あさり	50g
豚ひき肉	150g
長ねぎ	20g
しょうが	20g
オイスターソース	大さじ2
鶏がらスープの素	小さじ2
ごま油	大さじ1
砂糖	小さじ1
酒	小さじ1
粉ゼラチン	8g
お湯	160cc



【皮】

強力粉	85g
薄力粉	35g
塩	小さじ1/4
ぬるま湯	62cc

作り方

お湯160ccに鶏がらスープの素を入れて溶かし、バットに入れて冷蔵庫で冷やし固める。

生地を材料をすべてボウルに入れ箸で混ぜ、手で滑らかになるまでこねる。

丸めてラップをして20分ほど生地をやすませる。

あさり、長ねぎをみじん切りにし、豚ひき肉、長ねぎ、みじん切りしたしょうが、オイスターソース、鶏がらスープの素、ごま油、砂糖、酒をボウルに入れてかき混ぜる。

ねばりが出たらラップをかけ冷蔵庫で冷やし、生地を直径10cmの円形にする。

うち粉をしてラップをかける。また、底にしくクッキングシートをカットしておく。

ゼラチンのスープを具と一緒につつみ、シートの上に乗せる。

蒸し器で10分強火で蒸したら完成。