

平成26年度オリーブ料理レシピコンテスト【総合】最優秀受賞

天草大王のムニエル晩柑ソース添え（牛深高校3年 福本倫大さん）

材料(4人分)

天草大王(または鶏肉全般) 2枚
塩、こしょう 各少々
EXVオリーブオイル※ 大さじ2

【晩柑ソースA】

晩柑 大1個
EXVオリーブオイル 大さじ4
酢 大さじ4
塩、こしょう 各少々

【付け合わせ】

プチトマト 適宜
バジル(または大葉じそ) 適宜



※EXVオリーブオイルは、エキストラバージンオリーブオイルの略です。

作り方

- 1 鶏肉は、塩、こしょうで下味をつけ、EXVオリーブオイル大さじ2を熱したフライパンで、両面を焼いて火を通す。
- 2 晩柑は皮をむき、身をとる。
- 3 Aを合わせ、②を加えてソースを作る。
- 4 皿にカットした①を盛り、③をかける。
- 5 カットしたプチトマト、バジル(または大葉じそ)を飾る。

平成26年度オリーブ料理レシピコンテスト【小中学生部門】優秀賞受賞

山芋と鶏のオリーブてり煮（倉岳中学校2年 中村優太さん）

材料(4人分)

鶏もも肉 1枚
長いも 340g
EXVオリーブオイル※ 大さじ4
みりん、酒 各大さじ1
しょうゆ、水 各大さじ2
白いりごま 少々
青ネギ 少々

※EXVオリーブオイルは、エキストラバージンオリーブオイルの略です。



作り方

- 1 鶏肉を一口大に切り、フライパンに大さじ1のEXVオリーブオイルを入れて熱し、焼き色が付くまで焼き、取り出しておく。
- 2 長いもは1cmの輪切りにして、フライパンに大さじ1のEXVオリーブオイルを入れて熱し、焼き色が付くまで焼く。
- 3 みりん、酒、しょうゆ、水を混ぜる。
- 4 ①、②、③を入れ、煮汁が1/3位になるまで煮る。
- 5 火を止め、仕上げにEXVオリーブオイル大さじ2を加えて絡ませる。
- 6 皿に盛り、青ネギの小口切り、白いりごまを散らす。

平成26年度オリーブ料理レシピコンテスト【高校生・一般部門】優秀受賞

オリーブ ギョロッケ バーガー (荅洋高校3年 福島鈴奈さん)

材料(4人分)

バンズ 4個
レタス 4枚
トマト 中1個

【ギョロッケ】

魚のすり身 300g
EXVオリーブオイル※ 大さじ3
塩、こしょう 各少々
玉ねぎ(みじん切り) 大さじ2
人参(みじん切り) 大さじ2
キャベツ(みじん切り) 大さじ2
溶き卵、小麦粉、パン粉 各適宜
揚げ油用EXVオリーブオイル 適量

【タルタルソース】

マヨネーズ 大さじ3
ゆで卵(きざみ) 2個分

※EXVオリーブオイルは、エキストラバージンオリーブオイルの略です。



作り方

- 1 ギョロッケを作る。Aを合わせて4等分にして型を整え、小麦粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつける。
- 2 フライパンに多めのEXVオリーブオイルを加熱し、①を揚げる。
- 3 Bを合わせ、タルタルソースを作る。
- 4 バンズにレタス、トマト、③、④をはさみ、できあがり。

平成26年度オリーブ料理レシピコンテスト【小中学生部門】入賞作品

薄切り大根のオリーブ風味サラダ（倉岳中学校1年 倉本空来さん）

材料(4人分)

大根 1/3本

塩 少々

こしょう 少々

EXVオリーブオイル※ 大さじ3

【付け合わせ】

プチトマト 適宜

大葉しそ 2枚

白いりごま 少々

※EXVオリーブオイルは、エキストラバージンオリーブオイルの略です。



作り方

- 1 大根は皮をむき、いちちょう切りに薄くスライスする。
- 2 ①に塩、こしょう各少々をふり、EXVオリーブオイルを回しいれる。(1時間ほどおくと、しっかりと味がつきます。)
- 3 ②と半分の切ったプチトマトを皿に盛り、千切りした大葉しそ、白いりごまを添える。

平成26年度オリーブ料理レシピコンテスト【小中学生部門】入賞作品

和風パスタ（倉岳中学校2年 金子真由さん）

材料(4人分)

トマト 大1個
大葉しそ 8枚
パスタ 400g前後
大根おろし 大さじ4
ツナ 2缶
塩、こしょう } 各少々
こんぶ茶 }
しょうゆ }
EXVオリーブオイル※ 大さじ4
白いりごま 少々



※EXVオリーブオイルは、エキストラバージンオリーブオイルの略です。

作り方

- 1 トマトは食べやすい大きさにカットする。大葉しそは、千切りにする。
- 2 パスタをゆでる。
- 3 塩、こしょう、こんぶ茶、しょうゆ、EXVオリーブオイルを混ぜる。
- 4 ゆでたパスタに③を絡ませ、トマト、大根おろしとツナをのせる。
- 5 大葉しそ、白いりごまを散らす。

平成26年度オリーブ料理レシピコンテスト【高校生・一般部門】入賞作品

タコのオリーブた和え (天草工業高校1年 福田伽怜さん)

材料(4人分)

タコの足 2本分
なす 2本
ピーマン 3個
EXVオリーブオイル※ 大さじ3

【調味料A】

みそ 50g
みりん 大さじ1
かつおだしの素 大さじ1
柚子こしょう 少々
みょうが 1本
天草晩柑果汁 大さじ1



※EXVオリーブオイルは、エキストラバージンオリーブオイルの略です。

作り方

- 1 タコは一口大、なすは輪切り、ピーマンは太い千切りにする。
- 2 ピーマンとなすをEXVオリーブオイルでしんなりするまで炒め、タコを加える。
- 3 ②に(A)を加え、軽くひと煮立ちさせる。
- 4 ③を器に盛り、みょうがの千切りと天草晩柑の果汁をかける。

平成26年度オリーブ料理レシピコンテスト【高校生・一般部門】入賞作品

米粉入りオリーブパン (天草工業高校1年 江良冴華さん)

材料(4人分)

強力粉 220g 米粉 50g
砂糖 27g 塩 3.2g
ドライイースト 4g
スキムミルク 8g
生クリーム 50cc 水 135cc
EXVオリーブオイル※ 大さじ2
クルミ 40g

※EXVオリーブオイルは、エキストラバージンオリーブオイルの略です。



作り方

- 1 大きいボールに強力粉、米粉、砂糖、塩を合わせてふるいにかける。
- 2 ①にドライイースト、スキムミルク、生クリーム、水を入れ手でこねた後、EXVオリーブオイル大さじ1を加えて混ぜる。
- 3 クルミは1cm程の大きさに碎き、180℃で5分間焼く。
- 4 生地をまとめ、30分間機械でこねる。機械から取り出し、③のクルミを入れる。
- 5 ④の生地をボールに入れ、生地の表面に霧吹きをし、乾かないように布巾をかける。
- 6 40℃に予熱したオーブンレンジに、⑤を入れ30分間、1次発酵をさせる。
- 7 ⑥を取り出し、生地を軽く押しガス抜きをする。10等分(1個あたり約50g)して丸め、クッキングシートを敷いた鉄板に並べる。夏場は、ぬれ布巾をかけて20分おき2次発酵させる。室温が25℃以下の場合は、1次発酵と同様40℃のオーブンで、20分間、2次発酵させる。
- 8 ⑦で2次発酵させた生地の表面に、EXVオリーブオイルを塗り、190℃に予熱したオーブンで約13分間焼く。

平成26年度オリーブ料理レシピコンテスト【高校生・一般部門】入賞作品

オリーブ海鮮しゅうまい（野中伸之さん）

材料(4人分)

魚のすり身 600g
玉ねぎ(みじん切り) 1個分
EXVオリーブオイル※ 大さじ4
オリーブの実 適宜
片栗粉 30g
塩、こしょう 各少々
シュウマイの皮 20枚
仕上げ用EXVオリーブオイル 適量

※EXVオリーブオイルは、エキストラバージンオリーブオイルの略です。



作り方

- 1 オリーブの実は刻んでおく。
- 2 シュウマイの皮以外の材料(①も含む)を、ボールに入れ手でこねる。
- 3 ②を20等分(約30g)にして丸め、シュウマイの皮に包む。
- 4 セイロで、約15分蒸す。
- 5 皿に盛り、EXVオリーブオイルをかけて、出来上がり。