



## 第55回 全国高校生料理コンクール 最優秀賞

長府高校 総合学科 2年生

### 三浦 華恋 さん



◀ 三浦さんの調理動画は  
下関市公式Instagramへ

@CITY\_SHIMONOSEKI\_OFFICIAL

**小** 麦粉と身近な食材を使ったアイデアレシピを競う全国高校生料理コンクールで、全国288校7,158作品の中から、三浦華恋さんの料理レシピ「しっちょる？ 垢田のトマトいろいろるけーき」が最優秀賞に輝きました。

「新しいレシピを考えることが好き！」という三浦さんは、調理実習で作ったいろいろと垢田のトマトを組み合わせ、ロールケーキにすることを発想しました。理想の味や触感を表現するために、材料を厳選。その分量を数グラム単位で決めていく必要があり、夏休みの間、何度も試作品を作ったそうです。三浦さんが苦

労した点は、成型です。ふわっとしたロールケーキ生地やクリームをいろいろの重量で崩すことがないように、厚みを模索したり、いろいろとロールケーキ生地の中にトマトジャムを塗ったりと工夫を凝らしました。

試行錯誤を重ねて、調理方法などが細かに書き込まれたレシピについて、家庭科教諭の長祥子先生は「三浦さんのレシピは誰が見ても分かる、再現性の高い、丁寧でしっかりとしたものだった」と絶賛します。

三浦さんは「料理のおいしさで、下関にはおいしい食材があることをもっともっと広めたいです」と今後の目標を笑顔で話します。

[カロリー] 457kcal ※1人分  
[食材費] 230円 ※1人分  
[調理時間] 60分



### しっちょる？ 垢田のトマトいろいろるけーき ※6人分

- **ロールケーキの生地**
  - ・卵Mサイズ4個
  - ・薄力粉70g
  - ・サラダ油30g
  - ・牛乳30ml
  - ・きび砂糖80g
- **トマトジャム**
  - ・垢田のトマト1個
  - ・きび砂糖35g
  - ・レモン汁少々
- **トマトいろいろ**
  - ・わらび粉50g
  - ・薄力粉50g
  - ・きび砂糖50g
  - ・白あん200g
  - ・垢田のトマト3~4個(約350g)
  - ・水300g (トマトの水分量と水を合わせて)
- **クリーム**
  - ・生クリーム200ml
  - ・きび砂糖20g
- **飾りクリーム**
  - ・生クリーム50ml
  - ・きび砂糖5g
  - ・トマトジャム30g
  - ・レモンタイム5本
  - ・粉砂糖少々