

相双🍅地産地消で

“ご飯のおとも”料理コンテスト🍌

入賞レシピ集2016



福島県相双農林事務所



コンテスト入賞作品

【一般部門】

○最優秀賞

ご飯が進む！小松菜とじゃこのごま油炒め・・・・・・・・P1

○優秀賞

豚・ズッキーニ・ポテトの甘辛炒め・・・・・・・・P2

○優良賞

小米女バーグ～宝石箱～・・・・・・・・P3

○入賞

レンコンのからし明太子和え・・・・・・・・P4

○入賞

ブートマポテトピザ・・・・・・・・P5

【親子部門】

○最優秀賞

酒粕の肉味噌 2 色盛り（カレー・味噌）・・・・・・・・P6

○優秀賞

シャキシャキれんこんハンバーグ～おろしソースかけ～・・・・P7

○優良賞

たらとおからの煮込みハンバーグ・・・・・・・・P8

○入賞

時短！簡単！ニラの薄焼き・・・・・・・・P9

**ご飯が進む！
小松菜とじゃこのごま油炒め**

最優秀賞

末永遥香さん(南相馬市)の作品

★アピールポイント

味を濃くしたことでご飯がとても進みます。

夏バテ予防に野菜も多くとれるので、ご飯のおともにぴったりです。

調理時間 費用（4人分）
約 25分 約 700円



■材 料（4人分）

小女子	100g
小松菜	300g
人参	50g
めんつゆ	大さじ2
ごま	適量
ごま油	大さじ3

○作り方

- ① 小松菜をみじん切り、人参を細切りにする。
- ② ごま油を熱したフライパンに小女子、小松菜、人参を入れる。
- ③ しんなりしてきたらめんつゆを入れ、ごまを全体的に振り入れれば完成！！

豚・ズッキーニ・ポテトの 甘辛炒め

優秀賞

大妻ももさん(南相馬市)の作品

★アピールポイント

甘辛でごはんがすすむ味付け。
福島県で出荷量 No. 1 の「じゃがいも」、No. 4 の「玉ねぎ」、めずらしい野菜「丸ズッキーニ」を使ったおかず。

調理時間 費用(4人分)
約 30分 約 850円



■材 料(4人分)

じゃがいも	2個
丸ズッキーニ	半分
玉ねぎ	1個
豚バラ肉	1パック
オリーブオイル	大さじ1
砂糖	大さじ2と1/2
しょう油	大さじ4
たかのつめ	適量
白ごま	適量

○作り方

- ① じゃがいも、ズッキーニ、玉ねぎを切り水にさらす。
- ② オリーブオイルで①を炒め、豚バラ肉を加える。
- ③ 火が通ったら、砂糖・しょう油・たかのつめを入れ弱火。からんだらOK。
- ④ 白ごまをふったら完成。

おこめ

小米女バーグ～宝石箱～

優良賞

高橋智里さん(福島市)の作品

★アピールポイント

米粉は油をあまり吸わずに熟年にはヘルシーです。

相双といえば小女子。食がすすまない時に祖母が酒盗をのせてくれたことなどを思い出しながら…。

調理時間

約 30 分

費用 (4 人分)

約 500 円



■材 料 (4 人分)

パプリカ (赤・黄) …	各 1/2 個
ピーマン	1 個
しいたけ	2 個
米粉	80g
卵	2 個
大葉	数枚
小女子	20g
酒盗	少々
ジェノバソース	少々
オリーブオイル	少々
だししょう油	適量
乾燥のり	数枚

○作り方

- ① 米粉と卵を練る。
- ② パプリカとピーマンを 5～8 mm 角に切る。
- ③ しいたけは粗みじんにしてだししょう油で煮る。
- ④ ②と③を①に加え、半量には小女子、半量には酒盗を混ぜてこねる。
- ⑤ 粉をふった大葉、乾燥のりにのせ、弱火でオリーブオイルをひいたフライパンで焼く。

レンコンのからし明太子和え

入賞

土生みよさん(相馬市)の作品

★アピールポイント

明太子はほぐすので切子のほうが安価です。

油の代わりにマヨネーズで炒めても。

レンコンの歯ざわりシャキシャキ感がグー!!

酒の肴、ご飯のおともに!!

◎小高産のレンコンであれば最高!!

調理時間

約 15 分

費用(4人分)

約 200 円



■材 料(4人分)

レンコン	一節
しょう油	少々
ごま油	少々
オリーブオイル	少々
からし明太子	2腹くらい
酢水	適量

○作り方

- ① レンコンは縦に二つ割りにし、横に薄く切り酢水に少しさらす。
- ② レンコンの水気を切りフライパンでオリーブオイル、ごま油で3分くらい炒める。
- ③ しょう油少々で味付けする。
- ④ 明太子の皮を除いてほぐし中身だけをレンコンと和える。

ブートマポテトピザ

入賞

津田明里さん(相馬市)の作品

★アピールポイント

少ない材料で4人が食べられる料理が出来る所が良いと思っています！

調理時間 費用(4人分)

約40分 約500円



■材料(4人分)

トマト	2個
プチトマト	4個
じゃがいも	2個
にんにく	1片
玉ねぎ	1/4個
豚バラ肉	3枚
オリーブオイル	適量
塩コショウ	適量
酒	適量
しょう油	適量
パセリ(お好みで)	適量

○作り方

☆ソース

- ① フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて炒める。
- ② みじん切りにした玉ねぎを入れ、すこし透き通るまで炒めたらトマトを入れて炒める。
- ③ 塩コショウ、酒、しょう油を入れる。

☆ピザ生地

- ① じゃがいもを5mm程度のせん切りにし、フライパンで炒める。
- ② 円盤状にし、片面ずつ焼く。

☆仕上げ

- ① 豚バラ肉とプチトマトを塩コショウで味付けし、豚バラ肉は軽く炒める。
- ② ピザ生地の上にソース→豚バラ肉→プチトマトの順で盛り付け、グリルで約6分焼いたら完成。(お好みでパセリをのせる)

酒粕の肉味噌 2色盛り (カレー・味噌)

最優秀賞

紺野雄太郎さん、裕美さん親子(南相馬市)の作品

★アピールポイント

体に良い酒粕をいろんな年代の人においしく取り入れていただきたいと思えた料理です。

若い世代はどうしても酒粕特有の香りが苦手という人が多いのですが、味噌などと合わせると、相性がよく、酒粕の香りも気にならず、ごはんによく合う肉味噌を作ることができました。



調理時間

約 40 分

費用 (4 人分)

約 1000 円

■材 料 (4 人分)

麓山高原豚ひき肉	300 g
エリンギ	1 本
玉ねぎ	1 個
ナス	2 本
人参	1/2 本
パプリカ	1/8 個
ニンニク	2 片
青ネギ	少々
味噌	大さじ 1 と 1/2
酒	大さじ 3
水	100cc
ブリーツレタス	1 枚
一味唐辛子	少々
酒粕ペースト	大さじ 3
砂糖	大さじ 1 と 1/2
カレールー	2 片
塩こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ 2
ガラムマサラ	少々
ごま油	大さじ 1 と 1/2
出汁	100cc

○作り方

- 材料を切る。
 - ① ナス、エリンギ、パプリカは小さな角切りにする。
 - ② 玉ねぎ、人参、ニンニクは粗みじんにする。
 - ③ 青ネギは小口切りにする。
- 炒める
 - ① フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ、弱火でゆっくりと油にニンニクの香りをつけてゆく。
 - ② ひき肉を加え中火で炒める。塩コショウ、酒を加えてさらに炒める。
 - ③ 玉ねぎ、人参、ナス、エリンギを順番に加え炒める。
 - ④ 全体がしんなりしたら、酒粕ペーストを加え、よくなじませる。
 - ⑤ 炒めた具を半分に分ける。
- 味付け

≪カレー風味≫

 - ① 炒めた具にカレールーをきざんで加え、水 100cc を入れて煮詰めてゆく。
 - ② 水分が半分くらいになったらパプリカを入れる。
 - ③ 水分がなくなったら火を止めお好みでガラムマサラを加える。

≪味噌風味≫

 - ① 炒めた具に酒少々、砂糖、味噌、出汁を分量分加えて煮詰めてゆく。
 - ② 水分がほとんどなくなったらごま油を加えて火を止める。盛り付けて青ネギ、一味唐辛子をちらす。

シャキシャキれんこんハンバーグ ～おろしソースかけ～

優秀賞

石川華恋さん、徳子さん親子(南相馬市)の作品

★アピールポイント

しみどうふには、タンパク質が 50%前後、脂質 30%前後、カルシウムも含まれており、消化も良いためパン粉の代わりに使用した。

ハンバーグの両面に焼き色を付け、酒を加え蓋をして蒸し焼きにすることでふっくらと仕上げた。

玉ねぎは、熱を加えることで甘みが出て風味が増し、濃縮される。



調理時間
約 35 分

費用 (4 人分)
約 950 円

■材料 (4 人分)

- | | |
|----------------|------------------|
| ●ハンバーグのたね | ●サラダ |
| しみどうふ(立子山) | プチトマト …… 8 個 |
| …………… 1 枚 | きゅうり …… 1/2 本 |
| 無調整豆乳 …… 100cc | 水菜 …… 80g |
| 合挽き肉 …… 320g | レタス …… 4 枚 |
| 玉ねぎ …… 100g | ブロッコリースプラウト |
| レンコン …… 100g | …………… 1パック |
| 卵 …… 1 個 | アーモンドダイス |
| オクラ …… 4 本 | …………… 適量 |
| 塩 …… 小さじ 1/8 | パプリカ(黄) …… 1/4 個 |
| 黒こしょう …… 少々 | ●サラダ用ソース |
| しょう油 …… 小さじ 1 | ゆずこしょう |
| 酒 …… 大さじ 4 | …………… 小さじ 1/2 弱 |
| ●ハンバーグのソース | しょう油 …… 小さじ 2 |
| 玉ねぎ …… 100g | みりん …… 小さじ 2 |
| しょう油 …… 40cc | |
| 酒 …… 40cc | |
| みりん …… 40cc | |
| きび砂糖 …… 小さじ 2 | |
| 酢 …… 40cc | |

○作り方

- ハンバーグ作り
 - ① 合挽き肉に塩・黒こしょう・しょう油を入れ粘りが出るまでよくこね、玉ねぎ(みじん切り)・れんこん(みじん切り)・溶き卵・しみ豆腐をすりおろし豆乳とあわせたものを加えよく混ぜる。
 - ② ハンバーグのたねを 4 等分し俵型に成型し中央を少しくぼませる。
 - ③ サラダ油を熱したフライパンで両面に焼き色をつける。火を止め余分な油は除き酒を入れ蓋をして中火で 2 分、火を止め 2 分蒸し焼きにする。皿に取り出す。
- ハンバーグソース作り
 - ① ハンバーグを焼いたフライパンの余分な脂を除き、玉ねぎ(すりおろし)・しょう油・酒・みりん・きび砂糖・酢を入れ 1/2 ～ 2/3 量くらいまで煮詰める。
- サラダ作り
 - ① プチトマトのヘタを除き 4 等分。きゅうりを縦半分に切りななめ切り。水菜を 3 cm の長さ切る。レタスを手でちぎる。ブロッコリースプラウトは根元を除く。パプリカを縦にスライスする。
 - ② サラダ用ソースの材料を混ぜ合わせる。
- 盛り付け
 - ① 茹でたオクラを縦半分に切る。
 - ② ハンバーグにオクラ・おろし玉ねぎソースをかける。彩りよくサラダを盛り付け、アーモンドダイスをかける。サラダソースを添える。

たらとおからの煮込みハンバーグ

優良賞

渡部ひとみさん、愛佳利さん親子（新地町）の作品

★アピールポイント

ポン酢風のスープで煮込むのでさっぱりです。

青しその香りがさらにおいしさを引き立てます。

調理時間

約 40 分

費用（4人分）

約 650 円



■材料（4人分）

おから	50g
芽ひじき（乾燥）	3～5g
玉ねぎ	50g
なす	1/2 個
油揚げ	1/2 枚
青しそ	5 枚
卵	1 個
塩たら切り身	2 枚
鶏ひき肉	100g

●煮込み用野菜

人参	50g
玉ねぎ	50g
ピーマン	1 個
しいたけ	3 枚

●煮込み用スープ

水	100cc
ほんだし	大さじ 1
酢	大さじ 2
しょう油	大さじ 3
ポン酢	大さじ 4

○作り方

- ① ひじきは水でもどしてみじん切りに。
玉ねぎとなすはみじん切りにして油で炒める。
たら・油揚げ・青しそはみじん切り。
- ② ボウルに①とおから、鶏ひき肉、卵を入れよく練り混ぜる。
4等分にして形を整える。
- ③ フライパンに油を熱し、4等分にしたハンバーグを両面に薄くこげめがつく様に焼く。
- ④ 煮込み用の野菜はすべて細切りにし、煮込み用スープに③と一緒に入れ、落とし蓋をして約10分弱程度煮込む。

時短！簡単！ニラの薄焼き

入賞

中津川洋美さん、喜贇さん親子(新地町)の作品

★アピールポイント

新地のニラは肉厚で柔らかく栄養満点です。

この料理は緑の野菜が苦手な息子もモリモリ食べます。

ニンジンの代わりに赤ピーマンやねぎ、コーンなど冷蔵庫にあるものでアレンジできる、混ぜて焼くだけの彩りよい一品です。

つけだれに酢を使うのでさっぱり食べられます。

調理時間

約 15分

費用(4人分)

約 350円

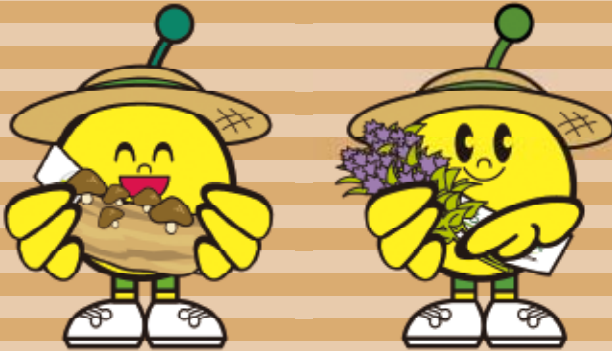


■材料(4人分)

新地のニラ	1束(100g)
人参	1/4本
笹かまぼこ	小1個
卵	1個
小麦粉	70g
水	50cc
桜エビ	5g
塩こしょう	適量
ごま油	小さじ1/2
サラダ油	適量
●つけだれ		
しょう油	適量
酢	適量
一味唐辛子	適量

○作り方

- ① ニラは3cmぐらいに切り、人参、笹かまぼこは細いせん切りにしておく。
- ② ポウルに卵、小麦粉、水を入れ混ぜる。
- ③ ②に①を入れ、塩こしょうで味つけし、桜エビ、ごま油を入れまんべんなく混ぜる。
- ④ フライパンにサラダ油をひき、薄く広げて焼き、焼き色がついたら裏返す。(中火から弱火で)
- ⑤ 両面焼けたら、食べやすい大きさに切って、つけだれをつけていただく。



福島県相双農林事務所(企画部)

〒975-0031

福島県南相馬市原町区錦町 1-30 電話：0244-26-1153

- 相双地方の農林業関係の情報のうち、絆づくり、地域産業6次化、地産地消・食育などの情報が掲載されています。

相双農林事務所 企画部

🔍 検索