

相双・地産地消 料理コンテスト!

野菜が主役メインのおかず 入賞レシピ集 2017



コンテスト入賞レシピ

【一般部門】

- 最優秀賞 ○ 塩もみなすの青椒肉絲風^{チンジャオロース}・・・・・・・・・・・・・・・・P1
- 優 秀 賞 ○ 色とりどり！かぼちゃすいとん甘辛いため・・・・・・・・P2
- 優 良 賞 ○ 自家製野菜の南瓜丸ごと！グラタン・・・・・・・・P3
- 入 賞 ○ パンプキンスープリゾット・・・・・・・・・・・・・・・・P4

【親子部門】

- 最優秀賞 ○ カラフル野菜サンド・・・・・・・・・・・・・・・・P5
- 優 秀 賞 ○ タラの生ハム包み焼きと相馬産野菜のラタトゥユ・・P6
- 優 良 賞 ○ 彩り野菜を使ったあんかけ風袋煮・・・・・・・・P7
- 入 賞 ○ 野菜たっぷりヘルシーキッシュ・・・・・・・・P8

農産物収穫スケジュール・・・・・・・・・・・・・・・・P9

【感謝状】

※多数御応募いただいた学校様に、感謝状を贈呈させていただきました。

南相馬市立原町第三小学校 様・・・・・・・・・・応募数 72作品

福島県立相馬農業高等学校 様・・・・・・・・・・応募数 64作品

= レシピ集について =

相双地域には、新鮮な野菜や魚、それらを活用した加工食品など、美味しい食材がたくさんあります。地域食材をもっと知って、ご家庭で美味しくたべてほしいという思いから、料理コンテストを開催いたしました。

皆様からご応募のあった228作品の中から審査で選ばれ、入賞を果たした8作品を、このレシピ集に掲載しました。ぜひ、ご家庭でチャレンジしてみてください。

チンジャオロースー
塩もみなすの青椒肉絲風

千崎明日香さん(相馬市)の作品

最優秀賞

★アピールポイント★

なすのむらさき、ピーマンの緑、パプリカの赤と黄で色どりをよくしました。



調理時間

約40分

費用目安(4人分)

約1,400円

材料(4人分)

なす	6個
ピーマン	2個
パプリカ(赤)	1個
パプリカ(黄)	1個
牛肉	180g
塩	小さじ2
片栗粉	大さじ2
サラダ油	大さじ2
酒	大さじ2
■調味料	
オイスターソース	大さじ2
しょう油	大さじ1
砂糖	小さじ2
こしょう	少々

作り方

- ①調味料を小皿に入れ、混ぜ合わせておく。
- ②なすのへたを切り、長さ4cm、幅1cmに切る。ボウルに入れて、塩を加えて混ぜ、10分ほどおく。
- ③②を軽くもみ、水で2回ほど洗ってざるに上げ、しっかりと水気を切る。
- ④ピーマンとパプリカは、縦半分に切り、へたと種をとり、幅1cmに切る。
- ⑤食べやすい大きさに切った牛肉をボウルに入れ、片栗粉をまぶす。
- ⑥フライパンにサラダ油を入れ、中火で熱し、⑤を入れて炒める。
- ⑦肉の色が変わったら、⑥に④を加え、少ししんなりするまで炒める。
- ⑧⑦に③のなすを加えて炒め、酒と①の調味料を加え、さっと炒めたら完成。

色とりどり！ かぼちゃすいとん甘辛いため

寺島香菜さん(南相馬市)の作品

★アピールポイント★

家で育てた野菜を使って、熱さに負けないスタミナおかずを作りました。



調理時間

約30分

費用目安(4人分)

約500円

材料(4人分)

かぼちゃ	小玉1/2個
薄力粉	70g
片栗粉	35g
お湯	適量
サラダ油	適量
なす	1個
にんじん	1/2個
ピーマン	2個
玉ねぎ	1/2個
水溶き片栗粉	適量

■調味料

砂糖	大さじ4
しょう油	大さじ2
みりん	大さじ4
酒	大さじ2
豆板油	小さじ1

作り方

- ①調味料をボウルに入れ、混ぜておく。
- ②かぼちゃに少し水をふりかけ、ラップをして電子レンジで600W、5分加熱する。
- ③②をペースト状にし、薄力粉と片栗粉を加えて練り、耳たぶくらいの固さになるまでこねる。
- ④③を少量ずつちぎり、それぞれを丸めて平らにし、中央をへこませる。
- ⑤鍋に湯を沸かし、④を入れ茹でる。表面に浮き上がってきたら取り出し、水を入れたボウルに入れて冷まし、ざるに上げて水気を切る。
- ⑥フライパンに油を入れ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、なすの順で野菜を入れて炒める。
- ⑦⑥に火が通ったら⑤を加えて炒め、①を入れ混ぜる。
- ⑧⑦に水溶き片栗粉を加え、とろみをつけたら完成。

自家製野菜の 南瓜丸ごと！グラタン

寺澤りのさん(南相馬市)の作品

★アピールポイント★

野菜は全て家で作っているものなので、費用はかかりませんでした。

野菜をレンジで調理することで、時間が短縮できました。

調理時間

約40分

費用目安(4人分)

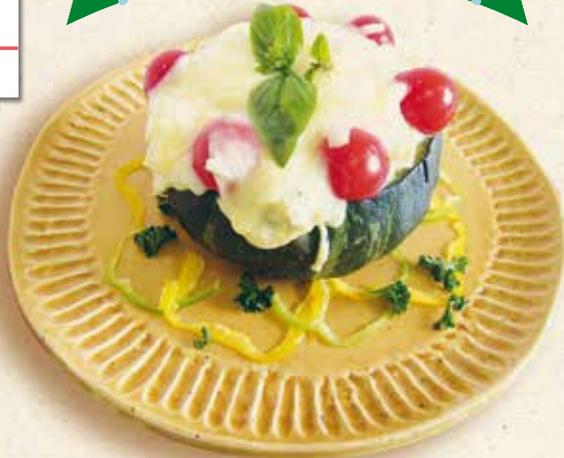
約1,000円

材料(4人分)

南瓜	1個(中)
ズッキーニ	1本(小)
たまねぎ	1個
じゃがいも	1個
パプリカ(赤)	1/2個
パプリカ(黄)	1/2個
えび	4匹
ミニトマト	3個
とろけるチーズ	100g
豆乳	400ml
バター	20g
コンソメ	適量
塩こしょう	適量
小麦粉	大さじ2

作り方

- ①南瓜は上のへたを切り、タネをスプーンでとる。全体にラップをして電子レンジ700Wで10分加熱する。
- ②ズッキーニ、たまねぎ、じゃがいもは一口大に切り、耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジ700Wで4分加熱する。
- ③パプリカは、縦に細切り、ミニトマトは縦半分、えびは食べやすい大きさに切っておく。
- ④ボウルに豆乳、小麦粉を入れてよく混ぜ、フライパンにバターと一緒に入れて、なめらかになるまでのばす。
- ⑤④にコンソメ、塩こしょうを入れて味付けし、ホワイトソースの完成。
- ⑥⑤に②と③で切ったエビとパプリカを混ぜ合わせる。
※パプリカは、飾り付け用に少し残しておく。
- ⑦①のカボチャの中に、⑥を入れて、③で切ったミニトマトとチーズを上のにのせ、オーブン200℃で5分焼く。



パンプキンスープリゾット

齊藤佳汰さん(南相馬市)の作品

★アピールポイント★

パンプキンスープとリゾットが一緒に食べられて良いと思います。

調理時間

約40分

費用目安(4人分)

約1,000円

材料(4人分)

ぼっちゃんかぼちゃ	2個
玉ねぎ	1/2個
ピーマン	2個
ベーコン	10枚
牛乳	1,000cc
バター	30g
塩こしょう	適量
コンソメの素	適量
とろけるチーズ	1枚
ごはん	500g
パセリ	少々
プチトマト	8個

作り方

- ①ぼっちゃんかぼちゃを横半分に切って、ラップに包み、電子レンジで12分加熱する。
- ②玉ねぎ、ピーマンをみじん切りにし、ベーコンを1cm幅に切る。
- ③フライパンにバターを入れ、②を炒め、牛乳400mlとご飯を入れ混ぜ合わせ、塩こしょう、コンソメの素で味を整え、リゾットを作る。
- ④①のカボチャは、種とワタを取り除き、中身をくり抜いて、皿に取っておく。中身をくり抜いたカボチャは⑥で器として使用する。
- ⑤④でくり抜いたカボチャの中身と牛乳600mlをミキサーにかけ、スープにして、塩、コショウ、コンソメの素を入れ、味を整える。
- ⑥④で作ったかぼちゃの器に③のリゾットを入れ、チーズを上のにのせ、オーブン200℃でこげめがつくまで焼く。
- ⑦⑥を皿に乗せ、⑤のスープをまわりからそそぎ、半分に切ったプチトマトとパセリを飾って完成。

入賞



カラフル野菜サンド

米倉美穂さん、健真さん親子(南相馬市)の作品

★アピールポイント★

いろんな野菜が入っているので、カラフルで、栄養満点！

ひき肉と豆腐を混ぜているので、ヘルシーなのにボリュームがあります！

調理時間

約35分

費用目安(4人分)

約700円

材料(4人分)

豚ひき肉	120g
もめん豆腐	200g
なす	1個
にら	1/5束
パプリカ(赤)	1/3個
パプリカ(黄)	1/3個
しいたけ	2個
油揚げ	4枚
とろけるチーズ	80g
プチトマト	8個
レタス	適量
片栗粉	適量
塩	適量
こしょう	適量
顆粒和風だし	適量
オリーブオイル	適量

作り方

- ①豆腐は、キッチンペーパーで、水気をとる。
- ②なす、にら、パプリカ、しいたけをみじん切りにする。
- ③ボウルにひき肉、①、②を入れ、まぜる。
- ④③に片栗粉、塩、こしょう、顆粒和風だし、とろけるチーズを入れてこねる。
- ⑤油揚げの端を切り、袋状になるように中を広げる。
- ⑥⑤の油揚げの中に、④を入れて、爪楊枝で入口をふさぐ。
- ⑦⑥を耐熱容器に入れ、かるくラップをして、電子レンジで、3分程度加熱する。
- ⑧フライパンにオリーブ油を入れ、⑦をカラッとまで焼く。
- ⑨⑧を半分に切り、切った断面をフライパンで少し焼いたら、完成。お皿に盛ってレタスやプチトマトを添えて召し上がれ。

最優秀賞



タラの生ハム包み焼きと 相馬産野菜のラタトゥウ

若林則彦さん、遥空さん親子(相馬市)の作品

★アピールポイント★

相双地区の魚、野菜をメインに作り
ました。地域の子供たちへ、「食育」、
「復興支援」、「地産地消」をメインに伝
えたいと思います。

調理時間

約30分

費用目安(4人分)

約1,300円

材料(4人分)

タラキク	40g
タラ	4切
生ハム	4枚
パプリカ(赤)	1/2個
パプリカ(黄)	1/2個
ピーマン	1個
ズッキーニ	1/2本
なす	1個
玉ねぎ	1/2個
トマトペースト	10g
にんにく	1/2片
タイム	少量
オリーブ油	少量
バター	80g
ケチャップ	40g
塩	少量
こしょう	少量
小麦粉	少量

■飾り付け用

オクラ	4本
レンコン	4本
パスタ	12本

作り方

- ①タラとタラキクに、塩こしょうをふる。
- ②①に生ハムを巻き、小麦粉をまぶす。
- ③オリーブ油を敷いたフライパンで②をソテーする。
- ④パプリカ(赤・黄)、ズッキーニ、玉ねぎ、なす、ピーマンを四角切りにする。
- ⑤にんにくをスライスして熱した鍋に入れ、タイム・オリーブ油を加え、香りを出し、④を入れ炒め、トマトペーストを加える。
- ⑥バターを鍋に入れ水分を飛ばした後、トマトケチャップを加え、ソースを作る。
- ⑦飾り付け用のオクラを茹でてヘタを取る。レンコン、パスタを油でカリッと揚げる。
- ⑧皿に⑤のラタトゥウを盛り付け、③をかさね、⑦を飾り、⑥のソースをかけて完成。

優秀賞



彩り野菜を使った あんかけ風袋煮

平山かおりさん、拓海さん親子(南相馬市)の作品

★アピールポイント★

季節の野菜を使ったヘルシーメニュー。

さといもの食感、かぼちゃの甘み、ひき肉のうま味がブレンドされています。

調理時間

約35分

費用目安(4人分)

約800円

材料(4人分)

鶏ひき肉	120g
かぼちゃ	40g
さといも水煮	120g
たけのこ水煮	40g
桜えび	少量
パプリカ(赤)	20g
油揚げ	4枚
片栗粉	大さじ1
めんつゆ	40ml
みりん	20ml
塩	少量
こしょう	少量
しょうが(おろし)	少量
水	600ml

■水溶き片栗粉

片栗粉	約小さじ2
水	30cc

(煮汁量をみながら、調整してください。)

■飾り付け用

ピーマン	1個
パプリカ(赤)	1個
なす	1個
白ごま	少量

作り方

- 油揚げを半分に切り中を開く。
- かぼちゃ、さといも(軽くつぶしたもの)、たけのこ、赤パプリカを粗みじん切りにする。
- ひき肉、桜えび、②の野菜、塩、こしょう、おろししょうがをボウルに入れて混ぜ、さらに片栗粉を入れて混ぜる。
- ①の油揚げに③を詰め、爪楊枝でとめる。
- 鍋に水、めんつゆ、みりんを入れ、④を中火～強火でふたをして、15分煮る。沸騰したら、ふたを少し開け、さらに煮る。
- 煮汁が少し残るぐらいで、火を弱火にし、油揚げを皿に取り出し、鍋に水溶き片栗粉でとろみをつけ、あんかけを作る。
- 飾り用のピーマン、パプリカ、なすを細切りし、キッチンペーパーで水分をとり、180℃の油で素揚げする。
- ⑥で取り出した油揚げについていた爪楊枝を取り、半分に切り皿に盛り付け、⑥のあんかけを上からかけ、⑦を飾り付ける。
- 最後に白ごまをふりかけたら完成。



優良賞

野菜たっぷりヘルシーキッシュ

門馬秀康さん、飛翔さん親子(南相馬市)の作品

入賞

★アピールポイント★

卵を使わず、アレルギーがある人も食べれます。

野菜をいっぱい食べれるように、食べやすいキッシュにしました。

豆腐や豆乳を入れ、肉じゃなくツナフレークを使い、野菜も色どり良く、豆類も入れ、ヘルシーな料理にしました。

調理時間

約40分

費用目安(4人分)

約1,400円

材料(4人分)

トマト	1個
アスパラガス	1束(5本)
ふなしめじ	1株
いんげん	10本
ズッキーニ	1本
米なす	1個
かぼちゃ	1/4個
玉ねぎ	1個
ほうれん草	1把
ミックスビーンズ	1缶
ツナフレーク	1缶
木綿豆腐	1丁(350g)
ミックスチーズ	適量
豆乳	大さじ2
オリーブオイル	30g
小麦粉	100g
砂糖	大さじ2
塩、こしょう	1つまみ少々
みそ	大さじ1
めんつゆ	大さじ1弱
片栗粉	大さじ2.5

作り方

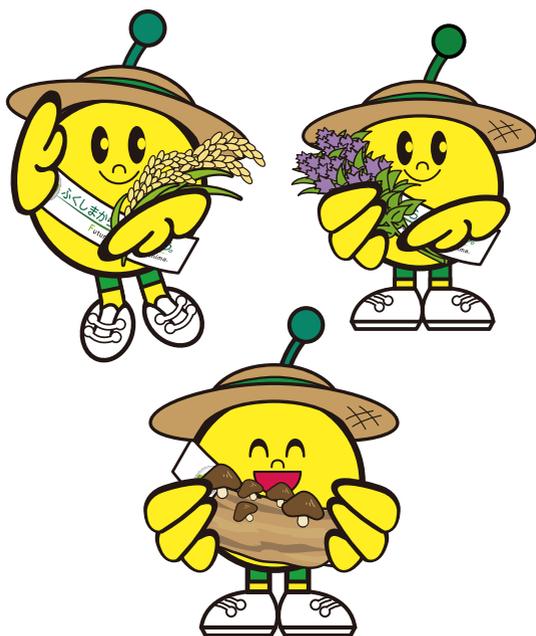
- ①小麦粉 100g、砂糖大さじ 2 弱、塩ひとつまみをボウルに入れて、しっかり混ぜ合わせる。
- ②ボウルの中で、混ぜた①の粉の真ん中に穴をつくり、穴になった部分にオリーブオイルと豆乳を加える。
- ③ゴムベラなどを使って粉類と混ぜていき、手でひとまとめにする。
- ④③をラップにつつまみ、麺棒などで 1 cm程の厚さに均等に伸ばす。器に敷いて、170 度のオーブンで 15 分程度焼く。
- ⑤豆腐は、水切りしておく。野菜は全て 1 cm角に細かく切る。
- ⑥野菜類はレンジで 3 分加熱しておく。
- ⑦ボウルに水切りした豆腐を入れ、泡だて器やゴムベラで混ぜてなめらかにする。ツナフレークを水切りしておく。
- ⑧⑦に野菜、ツナ、みそ大さじ 1、めんつゆ大さじ 1 弱、砂糖大さじ 1、塩こしょう少々を加え、しっかり混ぜ合わせてから、片栗粉を入れ、混ぜる。
- ⑨器に⑧を流し入れ、好みでチーズを乗せ、180 度のオーブンで 20 分程度焼く。



相双地域の
農産物収穫カレンダー



品名	主な産地	1月		2月		3月		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月	
		上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下
トマト(ミニトマト)	相馬市、南相馬市																								
キュウリ	南相馬市																								
イチゴ	相馬市																								
カボチャ	南相馬市、広野町																								
ネギ	相馬市																								
ブロッコリー	相馬市、南相馬市、新地町 広野町																								
ニラ	新地町																								
ホウレンソウ	川内村																								
シュンギク	相馬市、南相馬市																								
タマネギ	南相馬市、新地町																								
キャベツ	相馬市、南相馬市、新地町																								
セリ	相馬市																								
コマツナ	相馬市、南相馬市、新地町																								
ミズナ	南相馬市																								
ナシ	相馬市、南相馬市																								
リンゴ	新地町																								
ミカン	広野町																								
イチジク	相馬市、新地町																								
ブルーベリー	川内村																								
水稲(コシヒカリ)	相馬市、新地町																								
水稲(ひとめぼれ)	相馬市、南相馬市、新地町																								
水稲(天のつぶ)	相馬市、南相馬市、新地町																								
水稲(こがねもち)	相馬市、新地町																								
水稲	広野町、川内村																								
大豆	相馬市、南相馬市、広野町、新地町																								
小麦	相馬市、南相馬市、新地町 広野町																								
ソバ	川内村																								
タラノメ	川内村																								
シイタケ	相馬市、南相馬市、川内村、新地町																								
ナメコ	新地町																								



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おります。

相双農林事務所 企画部

検索