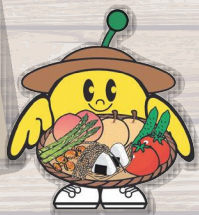


“相双の食材
盛りだくさん!
ワンプレートご飯”
料理コンテスト
入賞レシピ集 2019



コンテスト入賞レシピ

最優秀賞

○つながれ！彩り野菜の復興プレート・・・・・・・・・・・・・・・・ P1

優 秀 賞

○野菜たっぷり料理・・・・・・・・・・・・・・・・ P2

優 秀 賞

○夏らしさ満点 浮き輪おにぎりトマトのサラダ・・・・・・・・ P3

優 良 賞

○Happy Birthday カラフル野菜・ライスケーキ・・・・・・・・ P4

優 良 賞

○相馬の夏野菜とのりのりワンプレートランチ・・・・・・・・ P5

優 良 賞

○ほっきのミートボール トマトソースにこみ
ミルクファイバーライス・・・・・・・・ P6

入 賞

○ピラフ、シャケのムニエル、トマトのサラダ・・・・・・・・ P7

【相双地域の農産物収穫カレンダー】・・・・・・・・ P8

【相双地方の農林業の現在（いま）（生産地編）】・・・・・・・・ 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 49作品

福島県立相馬農業高等学校 様・・・・・・・・・・応募数 31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、ご家庭で美味しく食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189作品の中から審査で選ばれ、入賞した7作品を、このレシピ集にまとめました。ぜひ、ご家庭でチャレンジしてみてください。

福島県相双農林事務所

つながれ！ 彩り野菜の復興プレート

若林妃奈さん、則彦さん(相馬市)の作品

最優秀賞



調理時間 費用目安(4人分)
約60分 約1,400円

材料(4人分)

○南瓜の冷製スープ

玉ねぎ…1/2個 バター…1片
南瓜…1/4個
生クリーム…100ml
牛乳…600ml 水…適量
塩コショウ…少々

○茄子のミルフィーユドリア

茄子…2本 ご飯…1合
玉ねぎ…1/4個 ベーコン…2枚
ケチャップ…4さじ
ホワイトソース…4さじ
チーズ…120g

○パプリカのチーズ肉巻き

パプリカ(赤、黄)…各1/2個
クリームチーズ…4個
豚バラ肉…8枚
塩コショウ…少々

作り方

○南瓜の冷製スープ

- ①玉ねぎをスライスし、バターソテーする。
- ②①に南瓜、水を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ③②をミキサーにかけ、氷で冷やす。
- ④③に牛乳、生クリームを加え、塩コショウで味を整えればできあがり。

○茄子のミルフィーユドリア

- ①茄子を輪切りにし、下焼きする。
- ②ご飯、玉ねぎ、ベーコンを炒め、ケチャップを加える。
- ③①と②を合わせ、ホワイトソース、チーズをのせて、オーブンで焼いたらできあがり。

○パプリカのチーズ肉巻き

- ①パプリカ(赤、黄)を1/8に切り、種を取る。
- ②①にクリームチーズをのせ、豚肉で巻き、塩コショウをする。
- ③②を、熱したフライパンでソテーして十分に火を通せばできあがり。

野菜たっぷり料理

水戸佑綺さん(新地町)の作品

優秀賞



調理時間

約60分

費用目安(4人分)

約1,500円

材料(4人分)

○大根餃子

大根…200g ニラ…30g
豚ひき肉…100g 塩…適量
小麦粉…適量 オイスターソース…大さじ1
片栗粉…大さじ1 ごま油…大さじ1

○たっぷりきのごと鶏肉の炊き込みご飯

米…2合 しめじ…1/2株
まいたけ…50g しいたけ…2個
エリンギ…1本 鶏むね肉…150g
ショウガ…1片 にんじん…30g

【調味料】

醤油…大さじ2 めんつゆ…大さじ2
酒…大さじ2 みりん…大さじ2
顆粒和風だし…小さじ1

○青のり卵焼き

卵…2個 青のり…ひとつまみ

○青のり卵焼き

- ①ボウルに材料を入れて混ぜ合わせる。
- ②卵焼き用のフライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、余分な油をクッキングペーパーで取る。
- ③卵液の1/3を流し入れ、弱火で加熱し折りたたむ。これを3回繰り返す。
- ④温かいうちに形を整えて6等分に切ればできあがり。

作り方

○大根餃子

- ①皮をむいた大根を薄く切り、塩を振りかけて20分ほどおく。
- ②ニラをみじん切りにする。
- ③大根が半分にたためるくらい柔らかくなったから、キッチンペーパーで水気を拭き、片面に小麦粉を薄く振りかける。
- ④ボウルに、ひき肉、ニラ、オイスターソース、片栗粉を入れ混ぜ、③の上のにせる。
- ⑤大根を半分に折って具を包み、ごま油を入れたフライパンにのせ、中火で焼き目がつくまで焼く。
- ⑥焼き目がついたらひっくり返してふたをし、弱火で5分ほど焼いたらできあがり。

○たっぷりきのごと鶏肉の炊き込みご飯

- ①ショウガを千切りにする。
- ②しめじは石づきを取りほぐし、エリンギは縦半分に切ってから食べやすいサイズにほぐす。しいたけは軸を取りスライスする。まいたけは食べやすいサイズにほぐす。
- ③にんじんを3cmの長さの細切りに、鶏むね肉は1cmの大きさに切る。
- ④炊飯器の釜に、米、調味料、①、水を2合の目盛りまで入れて軽く混ぜる。
- ⑤②、③を乗せて炊飯器をセットし、通常どおり炊く。炊きあがったらできあがり。

夏らしさ満点 浮き輪おにぎりと トマトのサラダ

清信綾乃さん(南相馬市)の作品



調理時間 費用目安(4人分)
約60分 約1,000円

材料(4人分)

○浮き輪おにぎり

【ハンバーグ】

牛豚合挽き肉…95g
玉ねぎ…1/2個 卵…1個
パン粉…大さじ1

【おにぎり】

米…480g 鮭フレーク…60g
レタス…1枚 ミニトマト…8個

○トマトとチーズのサラダ

クリームチーズ…36g
パセリ…大さじ2
ミニトマト…16個
※調味料 オリーブオイル…小さじ1
しょうゆ…大さじ1
酢…大さじ1
はちみつ…小さじ1/2
塩・こしょう…少々

作り方

○浮き輪おにぎり

【ハンバーグ】

- ①玉ねぎをみじん切りにする。
- ②ボウルにハンバーグの材料を全て入れ、混ぜる。
- ③②を形作り、フライパンで焼き色がつくまで焼き、ひっくり返して裏面も同じく焼く。
- ④弱火にしてふたをし、中に火が通るまで5分蒸し焼きにする。

【おにぎり】

- ⑤ご飯と鮭フレークを混ぜる。
- ⑥⑤をラップに包みドーナツ型にする。
- ⑦⑥を皿にあげ、真ん中のくぼみにレタス、ハンバーグ、ミニトマトをのせればできあがり。

○トマトとチーズのサラダ

- ①調味料(※)をよく混ぜ合わせる。
- ②パセリと①を和える。
- ③トマトは一口大に、チーズは2cm角程度に切る。
- ④②と③を混ぜればできあがり。

Happy Birthday カラフル野菜 ライスケーキ

優良賞

佐藤穂乃香さん、笑美香さん(南相馬市)の作品



調理時間

約55分

費用目安(4人分)

約1,300円

材料(4人分)

ご飯…3合
きゅうり…2本
にんじん…1本
なす…1本
かぼちゃ…4切
プチトマト…4個
ピーマン…4個
卵…3個
酢…65ml
加工品(肉団子、ウインナー)…適量
白ごま…少々
塩…少々
ごま油…少々

作り方

- ①米をといで(3合)炊飯器にセットする。
- ②炊きあがったご飯に酢を入れる。(冷ましながら)
- ③なすとかぼちゃを少量の油で素揚げにする。
- ④きゅうりを輪切りにして、塩を振って水分を取る。(きゅうりは輪切りの他に、飾り付け用としてカットする)
- ⑤にんじんを細切りにしてフライパンにごま油を入れ、炒めて白ごまを振る。(にんじんは細切りの他に、飾り付け用としてハート型と花型にくりぬく)
- ⑥卵を焼いて、細かく切る。
- ⑦プチトマトを1/4に切る。
- ⑧ピーマンを半分に切り、片栗粉をまぶす。
- ⑨肉団子をつぶして⑧の中に入れ、ラップをしレンジで5分加熱する。
- ⑩ケーキ用を使用する入れ物に、ご飯、野菜の順に入れ、最後に③、④、⑤、⑥、⑦、ウインナー等をカラフルにトッピングすればできあがり。

相馬の夏野菜と のりのりワンプレートランチ

優良賞

横山碧乙さん、明美さん(相馬市)の作品



調理時間 費用目安(4人分)
約60分 約1,000円

材料(4人分)

- とうもろこしそごはん
米…3合 水…600cc
とうもろこし…1/2本 大葉…5枚
塩…少々 マーガリン…小さじ1
- きゅうりの塩こんぶ漬け
きゅうり…2本 塩こんぶ…大さじ2
ごま油…少々
- 揚げなすと揚げアスパラガスのみそマヨソース和え
なす…4本 アスパラガス…5本
揚げ油…適量
相馬市山形屋のみそ…小さじ1
マヨネーズ…大さじ2
- 青のりの天ぷら
相馬産青のり…大さじ4
天ぷら粉…大さじ2 水…大さじ2
塩…少々 揚げ油…適量

作り方

- とうもろこしそごはん
①とうもろこし1本を水でよく洗い、ラップに包み電子レンジで15分温める。
②①を半分に切り、片方の実を芯から取る。(もう片方は付け合わせ用)
③洗った大葉5枚をキッチンペーパーでよく拭き、みじん切りにする。
④炊きあがったご飯に、②、③、マーガリン、塩を入れ、よく混ぜればできあがり。
- きゅうりの塩こんぶ漬け
①きゅうりを乱切りにする。
②ポリ袋に、①、塩こんぶ、ごま油を入れ、きゅうりの水分が出るまでよくもめばできあがり。
- 揚げなすと揚げアスパラガスのみそマヨソースあえ
①なすを縦半分に、アスパラガスを3等分に切る。
②180℃の油で野菜に火が通るまで揚げる。
③みそ、マヨネーズをよく混ぜ、②の上からかければできあがり。
- 青のりの天ぷら
①生青のりをよく水で洗い、キッチンペーパーで水気を取る。
②水で溶いた天ぷら粉の中に①を入れる。
③大きなスプーンですくい取り、180℃の油でからつとなるまで揚げればできあがり。

ほっきのミートボール トマトソースにこみ ミルクファイバーライス

優良賞

井上正晴さん、仁美さん(南相馬市)の作品



調理時間 費用目安(4人分)
約55分 約1,000円

材料(4人分)

○ほっきのミートボール トマトソースにこみ

ほっき…4枚 トマト…2個
鶏ひき肉…400g 卵…1個
玉ねぎ…1/2個 にんじん…1/2個
ピーマン…1個 コンソメ…1個
砂糖…小さじ2 塩こしょう…適量
酒…適量 ショウガ…適量

○ミルクファイバーライス

米…2合 牛乳…200ml
コンソメ…1個と1/3個
水…適量 バター…10g
玉ねぎ…1個 にんじん…1本
ピーマン…2個 むきえび…8尾
油…大さじ1

作り方

○ほっきのミートボール トマトソースにこみ

- ①ほっきを食べやすい大きさに切る。
- ②玉ねぎ、にんじん、ピーマンをみじん切りにする。
- ③②を500wのレンジで4分温める。
- ④ボウルに、①、③、鶏ひき肉、ショウガ、砂糖、塩こしょう、酒を入れ、混ぜる。
- ⑤トマトを湯むぎして、一口大に切る。
- ⑥④を丸めて、沸騰したお湯に入れる。
- ⑦⑥にトマト、コンソメを入れ、塩こしょうで味を調べ、煮込む。
- ⑧アスパラガスを茹で、皿に盛った⑦に添えればできあがり。

○ミルクファイバーライス

- ①米を研ぎ、牛乳と水、コンソメを入れて炊く。
- ②玉ねぎ、にんじん、ピーマンをみじん切りにする。
- ③フライパンに油を入れ、②を炒める。
- ④③に、むきえび、塩こしょう、バターを加える。
- ⑤ご飯が炊けたら、④を加え10分蒸らせばできあがり。

ピラフ シャケのムニエル トマトのサラダ

入賞

渡辺さくらさん(葛尾村)の作品



調理時間 費用目安(4人分)
約60分 約1,500円

材料(4人分)

○ピラフ

ご飯…4杯分
シーフードミックス…1/2袋
あさり…80g
ベジタブルミックス…1/2袋
コンソメ…2個
バター…適量
ブラックペッパー…適量
パセリ…適量

○シャケのムニエル

鮭…4切 ハーブソルト…適量
小麦粉…適量 バター…適量

○トマトのサラダ

トマト…12個 きゅうり…1/3本
玉ねぎ…1/8個 ツナ…1個
マヨネーズ…適量
エゴマ油…大さじ1 レタス…4枚

作り方

○ピラフ

- ①バターを引き、シーフードミックスとあさりを炒める。
- ②①に火が通ったら、ベジタブルミックスを入れ炒め、水分が出てきたら、コンソメを入れる。
- ③②にご飯を入れ、全体に味をなじませ、ブラックペッパーを入れ味を整える。
- ④盛り付けた③にパセリをまぶせばできあがり。

○シャケのムニエル

- ①シャケにハーブソルトをまぶし、キッチンペーパーにはさみ水気を取る。
- ②①に小麦粉をまぶす。
- ③バターを引いたフライパンで②を焼けばできあがり。

○トマトのサラダ

- ①きゅうりと玉ねぎを、食べやすい大きさに切る。
- ②トマトのへたの部分を持ち、中をくりぬく。
- ③①、②でくりぬいたトマトの中身、ツナ、マヨネーズ、エゴマ油を混ぜ合わせる。
- ④②でくりぬいたトマトの中へ、③を入れる。
- ⑤レタスを引いた上に④を盛り付ければできあがり。

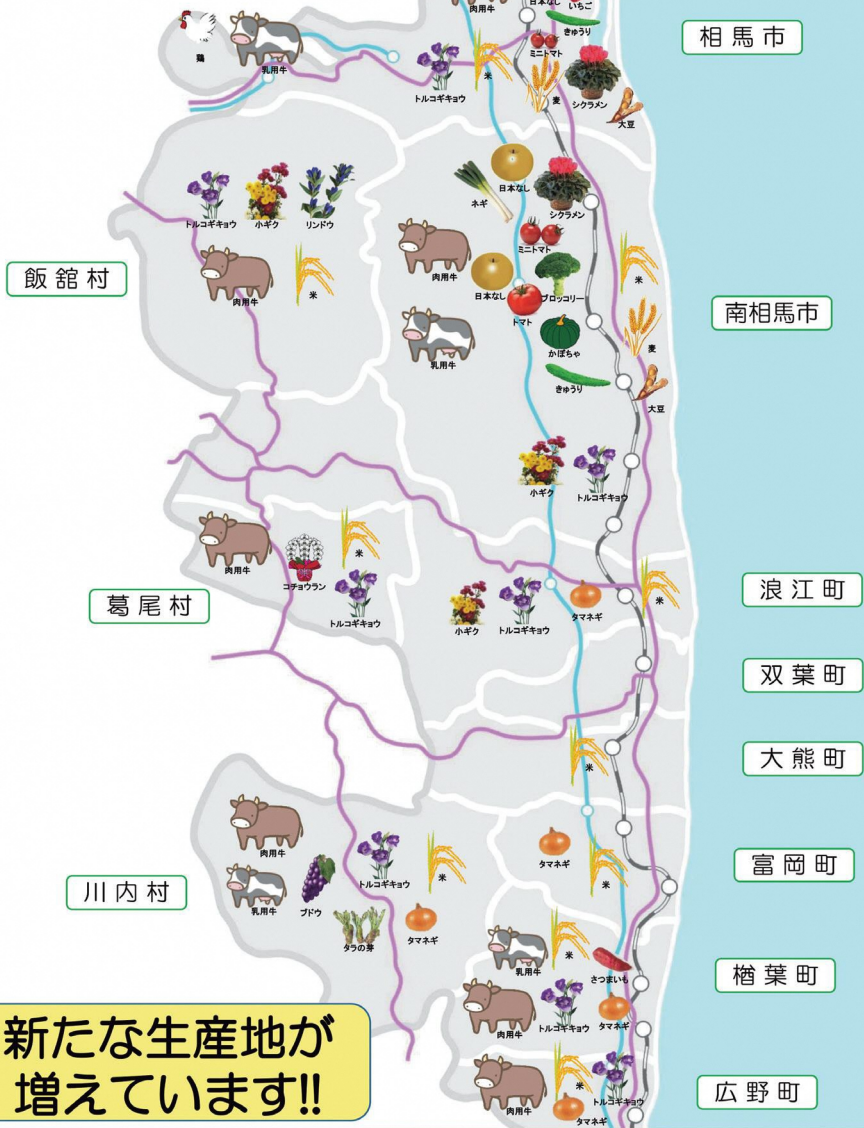
相双地域の農産物収穫カレンダー



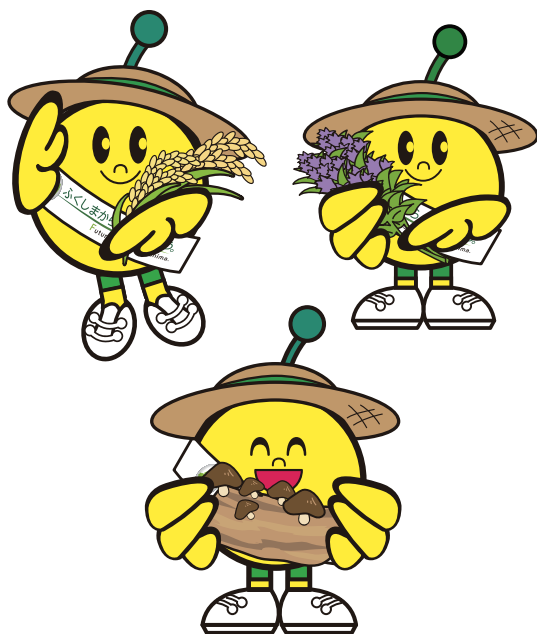
令和元年9月現在

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、浪江町																										
ネギ	相馬市																										
プロッコリー	相馬市、南相馬市、新地町																										
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																										
キャバツ	広野町、榎葉町、富岡町、浪江町																										
セリ	相馬市、南相馬市、新地町																										
コマツナ	相馬市、南相馬市、新地町																										
ミスナ	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																										
ユズ	榎葉町																										
イチジク	相馬市、新地町																										
ブルーベリー	川内村																										
ハウスドワ	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、葛尾村、飯館村																										
大豆	相馬市、南相馬市、広野町、新地町																										
小麦	相馬市、南相馬市、広野町、新地町																										
ソバ	川内村																										
サツマイモ	榎葉町																										
タラシメ	広野町、榎葉町、富岡町、浪江町																										
シイタケ	相馬市、南相馬市、川内村、葛尾村、新地町																										
マイタケ	川内村、大熊町																										

相双地方の 農林業の現在（いま） （生産地編）



新たな生産地が
増えていきます!!



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・食育などの情報を掲載しています。

相双農林事務所 企画部

検索