

第16回 ～お皿にいっぱい秦野の味～  
アイデア料理コンテストレシピ集



日時 令和7年11月15日

場所 秦野市保健福祉センター

## 第16回 ～お皿にいっぱい秦野の味～アイデア料理コンテスト

1. 目的 市内の小・中学生を対象に、伝統的な郷土料理に加え、秦野の特産物を使った創意工夫あふれるオリジナル料理を募集し、はだのっ子の健やかな食生活の実現を目指しながら秦野の文化の継承を図る。

2. 期日 令和7年11月15日(土)

3. 場所 秦野市保健福祉センター2階 調理実習室

### 4. コンテスト概要

#### ◇参加資格

- ・秦野市内在住・在学の小・中学生(友達・家族・グループ等2人まで可)
- ・コンテスト本選に参加できる人

#### ◇調理の条件

- ・材料費 2000円(大人4人分)
- ・調理時間 60分(当日会場にて4人分を仕上げる)

#### ◇使用する特産物(下記の中から1品以上を使用する。)

- ・落花生・そば・そば粉・小麦粉・米・さつまいも・じゃがいも・さといも・たけのこ
- ・大根・ほうれん草・白菜・ブロッコリー・トマト・キャベツ・カリフラワー
- ・キュウリ・シイタケ・長ネギ・ヤーコン・大豆・ニンニク・くり・イチゴ・ぶどう
- ・なし・みかん・ブルーベリー(ジャム)・キウイフルーツ・桜漬け・お茶・峠漬け
- ・鹿肉・玉ネギ・小松菜・葉にんにく・青パパイヤ・猪肉

#### ◇賞について

- ・丹沢はだの名水育ち賞
- ・はだのっ子レシピア賞
- ・お皿にいっぱいアイデア賞
- 【特別賞】・炎の調理人賞(秦野ガス株式会社)
- ・副賞(秦野市長)
- ・コックボンチーヌ賞
- ・はだのの味グルメ賞

#### ◇その他

書類審査を通過した作品は、「はだのっ子が考えた、地産地消アイデア料理を食べよう」(秦野市主催)において、市内の飲食店等で商品化される可能性がある。

◇第16回アイデア料理コンテスト応募作品数 392点

### 5. 審査員

秦野ガス株式会社	秦野市農業振興課
秦野市PTA連絡協議会	秦野市こども家庭支援課
秦野市学校教育課	秦野市健康づくり課
平塚保健福祉事務所秦野センター	秦野市食生活改善推進団体

### 6. 実施団体

- 主催 秦野市食生活改善推進団体
- 共催 秦野ガス株式会社
- 後援 秦野市・秦野市PTA連絡協議会



## 目次・審査結果

No.	献立名	氏名	賞
1	揚げない!? 落花生とさといもの 焼きコロッケ	露木 晴詩	丹沢はだの名水育ち賞
2	青パパイヤと鶏ひき肉の春巻き	寺田 衣千花	丹沢はだの名水育ち賞
3	穫れたてクリーミー落花生ソースに カラフル野菜の肉巻きを添えて	中島 龍太郎	コックボンチーヌ賞
4	そば粉のブロッコリーもち	萩野 滉太	お皿にいっぱい アイディア賞
5	2種のさつまいもを使用した 落花生さつまいもタルト	高野 七咲	はだのっ子レシピ賞
6	鶏肉のたまねぎと梨のみぞれ煮	岩井 日和	欠 場
7	お茶の米粉クレープ	安藤 みらい	欠 場
8	食べたら元気!! 秦野ざんまいまぜそば	諸星 慧	はだのっ子レシピ賞 炎の調理人賞

※炎の調理人賞は秦野ガス株式会社より、副賞は秦野市長より出場者全員に贈られました。

※書類審査通過作品は9作品でしたが、欠席が2名、辞退が1名ありました。

# 揚げない!? 落花生とさといもの焼きコロッケ

南中学校 2年 つゆき 露木 はるね 晴詩

使った特産物：落花生 さといも ブロッコリー

材料 4人分	
さといも（正味）・・・ 350g	パン粉・・・ 100g
生落花生（正味）・・・ 60g	サラダ油・・・ 大さじ8
とうもろこし・・・ 25g	大葉・・・ 8枚
にんじん・・・ 25g	ミニトマト・・・ 8個
ブロッコリー（蕾の部分）・・・ 80g	
A 片栗粉・・・ 大さじ3	
マヨネーズ・・・ 小さじ1	
顆粒コンソメ・・・ 大さじ1	
粉チーズ・・・ 大さじ2	
塩・・・ 小さじ2	
こしょう・・・ 少々	



## 【作り方】

- ① さといもは皮付きのまま600wの電子レンジに7分かける。
- ② 生落花生は水1ℓに対し塩大さじ2を入れ、25分くらいゆでる（生落花生が無ければ冷凍塩ゆで落花生でも良い）。
- ③ にんじん、ブロッコリーはみじん切りにし、とうもろこしとともに柔らかくなるまで電子レンジにかける。
- ④ さといもの皮をむき、つぶす。③とAを入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤ 落花生がゆであがったら皮をむき、④に混ぜ合わせ、味を調える。
- ⑥ 8個に分けて成形し、パン粉を付ける。
- ⑦ フライパンに油を熱し、両面焼く。
- ⑧ 皿に盛り付け、大葉とミニトマトを添える。

## 料理のアピールポイント

秦野産の野菜だけを使用しました。落花生は冷凍のものでも良いです。

# 青パイヤと鶏ひき肉の春巻き

東中学校 2年 <sup>てらだ</sup>寺田 <sup>いちか</sup>衣千花

使った特産物：青パイヤ トマト

材料 4人分

青パイヤ（乾燥）・・・20g  
鶏ひき肉・・・・・・・・160g  
塩・・・・・・・・小さじ1/2  
酒・・・・・・・・大さじ1  
溶けるチーズ・・・・・・・・130g  
春巻きの皮・・・・・・・・12枚  
小麦粉・・・・・・・・大さじ1  
揚げ油・・・・・・・・適量  
レタス・・・・・・・・適量  
トマト・・・・・・・・1/2個



## 【作り方】

- ① 乾燥パイヤは水で戻し（約20分）、食べやすい大きさに切る。
- ② 塩と酒を入れた湯で、鶏ひき肉を3分ゆでる。
- ③ 小麦粉に同量の水を加えてのりを作る。
- ④ 春巻きの皮に①、②、チーズをのせて巻き、巻き終わりをのり付けして留める。
- ⑤ 170℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ⑥ 皿に盛り、レタスとくし形に切ったトマトを添える。

## 料理のアピールポイント

青パイヤの食感がアクセント

# 穫れたてクリーミー落花生ソースに カラフル野菜の肉巻きを添えて

東中学校 2年 なかじま 中島 りゅうたろう 龍太郎

使った特産物：落花生 ほうれん草 白菜 キャベツ キュウリ たまねぎ

材料 4人分	
<b>《肉巻き》</b> 豚バラ肉・300g（8枚） A パプリカ・・・40g にんじん・・・20g キャベツ・・・80g キュウリ・・・20g ほうれん草・・・30g B ゴーヤ・・・40g 万願寺唐辛子・12g 白菜・・・50g なす・・・40g たまねぎ・・・60g	塩・・・小さじ1/4 こしょう・小さじ1/2 打ち粉・・・4g 酒・・・20ml
	<b>《落花生ソース》</b> 塩ゆで落花生（正味） ……24g 生クリーム・・・70g 白みそ・・・50g 白ごま・・・10g 卵黄・・・1個分 バター・・・5g



## 【作り方】

### 《肉巻き》

- ① たまねぎ以外の野菜を塩ゆでし、氷水で一気に冷やす。冷めたら食感が残るように切る。たまねぎはうす切りにする。
- ② 肉巻き A・Bをそれぞれ4本ずつ作る。
  - ・肉を半分に切り、すこし重なるように左右に並べ、塩、こしょうし、打ち粉を振る。
  - ・肉に具材を並べて崩れないように丁寧に巻き、巻き終わりを下にする。
- ③ フライパンを熱し、中火で丁寧に焼く（油不要）。
- ④ 片面に焼き目が付いたら酒を入れて蒸し焼きにする。
- ⑤ 焼けたら、それぞれを半分に切る。

### 《落花生ソース》

- ⑥ 塩ゆで落花生と白ごまを合わせ、口当たりがよくなるまで丁寧にすりつぶす。生クリーム、白みそ、卵黄、溶かしバターを混ぜる。
- ⑦ 皿にソースを塗るように乗せ、断面が見えるように肉巻きを盛る。

### ゆで時間の目安

キュウリ・ほうれん草・	
万願寺唐辛子	15秒
パプリカ・ゴーヤ	30秒
白菜・なす	1分
にんじん	1分10秒
キャベツ	2分15秒

### 料理のアピールポイント

- ・祖父の畑で育てた穫れたての落花生は、濃厚で独特な甘みがありました。
- ・肉を巻く時は、空気を入れないように絞り込んで巻くと崩れにくい。

# そば粉のブロッコリーもち

南が丘中学校 2年 <sup>はぎの</sup>萩野 <sup>こうた</sup>滉太

使った特産物：そば粉 ブロッコリー 小麦粉

材料 4人分

そば粉	200g
ブロッコリー	100g
絹ごし豆腐	100g
小麦粉	20g
塩	小さじ1
ごま油	大さじ4



## 【作り方】

- ① ブロッコリーをゆでる。
- ② ボウルにそば粉、塩、小麦粉を入れ、木べらでよく混ぜる。
- ③ 熱湯100mlを少しずつ入れる。
- ④ 別のボウルで豆腐（水切りせず）をつぶし、刻んだブロッコリーを加えて混ぜる。
- ⑤ ②と④をよく混ぜ合わせ、もち状の生地を作る。
- ⑥ フライパンにごま油を熱し、一口大に軽く押しつぶした生地を並べる。
- ⑦ 中火で両面焼き色がつくまで焼く。

※好みで めんつゆ または 塩をふって食べる

## 料理のアピールポイント

外はサクサク、内はもっちりしていて、とてもおいしく栄養価が高い。  
そばの香りが強く、塩味が合う。

# 2種のさつまいもを使用した 落花生さつまいもタルト

南が丘中学校 2年 <sup>たかの</sup>高野 <sup>ななさ</sup>七咲

使った特産物：落花生 さつまいも

材料 4人分

さつまいも(ベにはるか・シルクスweet)  
正味・・・・・・・・・・・・450g  
生クリーム・・・・・・・・100ml  
砂糖・・・・・・・・・・・・50g  
卵黄・・・・・・・・・・・・1個分  
無塩バター(さつまいも用)・・30g  
ビスケット・・・・・・・・8枚  
乾燥落花生・・・・・・・・15粒  
無塩バター(タルト生地用)・・30g  
卵黄(つや出し用)・・・・・・・・1個分



## 【作り方】

- ① さつまいもの皮をむき、小さめに切り、水にさらす。
- ② 水を切って耐熱ボウルに入れ、600wの電子レンジに7分かける。
- ③ レンジにかけている間にビスケットと落花生をビニール袋に入れて砕く。無塩バターを加え、もみ込むように混ぜてタルト生地を作る。
- ④ 丸型ケーキ型(直径15cm)に③を敷き詰めて、冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑤ レンジにかけたさつまいもをボウルの中につぶす。鍋に移し、無塩バター、生クリーム、砂糖を加え、中火で焦がさないように混ぜながら水分を飛ばす。
- ⑥ 火を止め、卵黄を加えて混ぜる。(うらごすとなめらかにできる。)
- ⑦ 冷やしたタルト生地の上に⑥を入れ、卵黄を塗り、予熱しておいた200℃のオーブンで20分焼く(途中で焦げそうならアルミホイルをかぶせる)。
- ⑧ 出来上がったら切り分ける。

## 料理のアピールポイント

2種のさつまいもを使用!! タルト生地 to 落花生入り

# 鶏肉のたまねぎと梨のみぞれ煮

北中学校 2年 いわい 岩井 ひより 日和

使った特産物：たまねぎ 梨

## 材料 4人分

鶏モモ肉・・・600g  
塩・・・・・・・・少々  
こしょう・・・・・・・・少々  
サラダ油・・・・・・・・適量  
たまねぎ・・・・・・・・2個  
梨・・・・・・・・1個  
酒・・・・・・・・大さじ4  
しょうゆ・・・・・・・・大さじ4  
みりん・・・・・・・・大さじ3  
砂糖・・・・・・・・大さじ3  
酢・・・・・・・・大さじ1



## 【作り方】

- ① 鶏肉を一口大に切って、塩、こしょうをふる。
- ② たまねぎと梨はあらみじんに切る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を焼く。
- ④ 両面焼けたら、酒、しょうゆ、みりん、砂糖を入れて、4～5分煮る。
- ⑤ 梨を入れて、3分ほど煮る。
- ⑥ 酢を入れひと煮立ちしたら、最後にたまねぎを入れてさっと煮て出来上がり。

## 料理のアピールポイント

たまねぎと梨を大きめなみじん切りにすることで歯ごたえを良くし、酢を入れてさっぱりさせる。

# お茶の米粉クレープ

北中学校 2年 <sup>あんどろ</sup>安藤 みらい

使った特産物：落花生 お茶

材料	4人分
《クレープ》	《キャラメリゼ》
米粉・・・・・・・・100g	砂糖・・・・・・・・大さじ3
全卵・・・・・・・・1個	生クリーム・・・・大さじ1
豆乳・・・・・・・・200ml	水・・・・・・・・大さじ1
砂糖・・・・・・・・10g	乾燥落花生・・・・50g
米油・・・・・・・・大さじ1	
お茶の粉・・・・小さじ1	
《お茶クリーム》	
生クリーム・・・・100ml	
お茶の粉・・・・小さじ1	
砂糖・・・・・・・・15g	



## 【作り方】

- ① ボウルに米粉、卵、砂糖、お茶の粉を混ぜ合わせ、少しずつ豆乳を加える。最後に米油を加え混ぜる。
- ② 熱したフライパンに、①をお玉1杯分流し入れて丸く広げる。ふちの色がかわってきたら、フライパンをゆすって軽く動かし裏返す。
- ③ 落花生をフライパンで乾煎りする。
- ④ フライパンに砂糖と水を入れ、ふつふつして少し焦げてきたら生クリームを入れてかき混ぜる。落花生をフライパンに戻してからめる。クッキングシートに移して冷めないうちに分ける。
- ⑤ ボウルに生クリーム、砂糖、お茶の粉を入れ、ボウルの底を冷やしながらかき混ぜて器で角がたつまで泡立てる。
- ⑥ クレープにお茶クリームを塗り、キャラメリゼをトッピングする。

## 料理のアピールポイント

- ・米粉を使ってみました。キャラメリゼした落花生の歯ごたえがポイントです。

# 食べたらず元気!! 秦野ざんまいませそば

渋沢小学校 5年 <sup>もろほし</sup>諸星 <sup>けい</sup>慧

使った特産物：そば 青パパイヤ 長ねぎ

材料	4人分
そば(乾麺)・4人分(400g)	酒・・・・・・・・・・小さじ1
青パパイヤ・・・・・・・・250g	みりん・・・・・・・・・・小さじ1
なす・・・・・・・・・・180g	砂糖・・・・・・・・・・小さじ1
豚ひき肉・・・・・・・・250g	しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ2
しょうが・・・・・・・・・・1片	めんつゆ(4倍濃縮)・大さじ4
オクラ・・・・・・・・・・4本	
長ねぎ・・・・・・・・・・1本	
米油・・・・・・・・・・小さじ1	
塩・・・・・・・・・・ひとつまみ	



## 【作り方】

- ① 野菜を切る。
  - ・ 青パパイヤは1cm角に切り、10分水にさらし、水気を切る。
  - ・ なすも1cm角に切り、水にさらして水気を切る。
  - ・ しょうがはすりおろす。
  - ・ オクラとねぎは小口切りにする。
- ② そばをゆでる。ゆであがったら冷水で洗い、ぬめりを取り、水気を切っておく。
- ③ フライパンに米油、しょうがを入れ、火にかける。
- ④ しょうがの香りがしてきたら、ひき肉、塩を入れ軽く炒める。
- ⑤ 肉の色が変わってきたら、なす、青パパイヤを加え炒める。
- ⑥ 酒、みりん、砂糖、しょうゆ、めんつゆを入れ、具に火が通るまで炒めて煮る。
- ⑦ そばを盛り付け、⑥のをせ、オクラとねぎを添える。  
※味が薄く感じる場合は、好みに合わせて薄めためんつゆをかけても良い。

## 料理のアピールポイント

材料すべて秦野産を使用しました。めずらしい青パパイヤの食感がポイントです。

ありがとうございました



秦野市食育キャラクター「ボンチーヌ」

発行：秦野市食生活改善推進団体