第１５回　～お皿にいっぱい秦野の味～

アイディア料理コンテストレシピ集

日時　令和６年１１月１６日
場所　秦野市保健福祉センター

第１５回　～お皿にいっぱい秦野の味～アイディア料理コンテスト

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６年１１月１６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　　・コックボンチーヌ賞
・はだのっ子レシピ賞　　・はだのの味グルメ賞
・お皿にいっぱいアイディア賞　　・プロフェッショナル賞
【特別賞】・炎の調理人賞（秦野ガス株式会社）　・副賞（秦野市長）

◇その他
書類審査を通過した作品は、「はだのっ子が考えた、地産地消アイディア料理を食べよう」（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１５回アイディア料理コンテスト応募作品数　８４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

問い合わせ　秦野市食生活改善推進団体会長　小澤　美代　☎　0463-82-2403

目次・審査結果

No.	献立名	氏名	賞
1	オクラとトマトの 肉ゴロぎょうざ	吉川　葉名 達　葵	はだのの味グルメ賞 炎の調理人賞
2	青パパイヤの肉野菜炒め	猪狩　有吾	欠場
3	そば粉とお茶のクッキー	川口　乃々華	欠場
4	ピートパイ	篠原　永茉	お皿にいっぱいアイディア賞
5	ゆで落花生とひじきの五目煮	西方　湊	欠場
6	小松菜とベーコンのガレット	澤　千裕	コックボンチーヌ賞
7	ブルーベリースコーン	加藤　佑惟	プロフェッショナル賞
8	じゃが芋、さと芋、さつま芋の 「芋」づくし豚汁	八島　優樹	はだのっ子レシピ賞

※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。

※学校行事等のため３名が欠席でした。

オクラとトマトの肉ゴロぎょうざ

鶴巻小学校　６年　吉川（よしかわ）　葉名（はな）　・　達（たつ）　葵（あおい）

使った特産物 ： トマト　キャベツ　玉ネギ

材料　４人分

ミニトマト・・・・・・・・・７個
キャベツ・・・・３枚（１２０ｇ）
玉ネギ・・・・1/2個（１００ｇ）
オクラ・・・・・・・・・・・　５本
ニラ・・・・・　1/5束（３０ｇ）
豚ひき肉・・・・・・・・・２００ｇ
鶏がらスープの素・・・・小さじ２
にんにくじょうゆ・・・・大さじ１
しょうが・・・・・・・・・・１０ｇ
ぎょうざの皮（大判）・・・・１袋
ごま油・・・・・・・・・　大さじ１
酢・・・・・・・・・・小さじ1/2
ポン酢・・・・・・・・・小さじ１

【作り方】

① ミニトマトは４等分、キャベツはせん切り、玉ネギとニラはみじん切りにする。オクラはヘタを取り、３本はみじん切り、２本は輪切りにする。しょうがはすりおろす。
② ボウルに豚ひき肉、鶏がらスープの素、にんにくじょうゆ、すりおろしたしょうがを入れ軽く混ぜる。次に①の野菜を入れよく混ぜる。
③ ぎょうざの皮に②を入れ、包む。
④ ごま油を引いたフライパンに並べ、湯1/2カップを入れ蒸し焼きにする。
⑤ 酢とポン酢を混ぜ合わせる。
⑥ ぎょうざが焼けたら皿に盛り、お好みで⑤を付ける。

料理のアピールポイント

普段ぎょうざに入れないようなミニトマトやオクラを入れた。トマトやオクラの食感が楽しく味わえる。

青パパイヤの肉野菜炒め

本町中学校　１年　猪狩（いがり）　有吾（ゆうご）

使った特産物　：　玉ネギ　青パパイヤ

材料　４人分

青パパイヤ・・・1/４個（１５０ｇ）
にんじん・・・・・・・・・・・５０ｇ
玉ネギ・・・・・1/２個（１００ｇ）
ニラ・・・・・・・・・・・・・・５本
豚こま切れ肉・・・・・・・３００ｇ
顆粒和風だし・・・・1/２本（２ｇ）
しょうゆ・・・・・・・・・小さじ４
ハーブ入り岩塩または塩
　・・・・・・・・・・・・・小さじ１
こしょう・・・・・・・・・・・少々

【作り方】

① 野菜の皮をむく。
② パパイヤの種を取り、うす切りにして水につける。
③ にんじんはうすい短冊切り、玉ネギはうす切り、ニラは４ｃｍの長さに切る。
④ ビニール袋に肉と玉ネギを入れる。しょうゆ小さじ２、ハーブ入り岩塩小さじ１/２、こしょう少々を入れて手で軽く混ぜ、空気を抜いて閉じる。１０分おいておく。
⑤ フライパンに④を入れ、肉に軽く火が通ったら、パパイヤ、にんじん、ニラの順に入れて炒める。
⑥ 途中でだし、しょうゆ小さじ２を入れ、ハーブ入り岩塩小さじ１/２、こしょうで味を調える。

※パパイヤは固いので、炒める前にレンジで４分ほど加熱すると食べやすくなります。

アピールポイント

普段食べない青パパイヤが食べられること。

そば粉とお茶のクッキー

本町中学校　１年　川口（かわぐち）　乃々華（ののは）

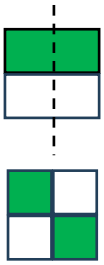
使った特産物 ： 落花生　そば粉　小麦粉　お茶

材料　４人分

バター・・・・・・・・・・１００ｇ
きび糖・・・・・・・・・・・８０ｇ
卵黄・・・・・・・・・・・・２個分
そば粉・・・・・・・・・・１００ｇ
薄力粉・・・・・・・・・・・９５ｇ
抹茶・・・・・・・・・・・・・５ｇ
茶葉（粉砕したもの）・・小さじ１
ベーキングパウダー・・・・・６ｇ
落花生・・・・・・・・・・・少々

【作り方】

① ボウル２個にバターときび糖を半分ずつ入れ、それぞれ混ぜる。
② 卵黄を１個ずつ入れて混ぜる。
③ １つにそば粉とベーキングパウダー３ｇ、もう１つに薄力粉、粉砕した茶葉、抹茶、ベーキングパウダー３ｇを入れてそれぞれ混ぜる。
④ ラップを２枚敷いて、それぞれの生地を長細い四角にして巻き、冷蔵庫で１０分冷やす。
⑤ ラップを外し、２本をくっつける。半分に切り、２色の生地が交互になるように向きを変え、断面同士を合わせる。
⑥ １ｃｍ幅に切り、天板に並べ、砕いた落花生を上にのせる。１７０℃に予熱したオーブンで１５分焼く。



料理のアピールポイント

・特産物をたくさん使っているところ
・素材の味を生かすために、きび糖でやさしい甘さに仕上げたところ

ピートパイ

東中学校　２年　篠原（しのはら）　永茉（えま）

使った特産物 ： 落花生　トマト　シイタケ　玉ネギ

材料　４人分

うでぴー・・・・・・・・７５ｇ
豚ひき肉・・・・・・・・７５ｇ
玉ネギ・・・・・・・・・１/２個
にんじん・・・・・・・・１/２本
シイタケ・・・・・・・・・２個
トマト・・・・・・・・・・２個
セロリ・・・・・・・・・４ｃｍ
塩・・・・・・・・・・・・少々
こしょう・・・・・・・・・少々
固形コンソメ・・・・・・・１個
砂糖・・・・・・・・・小さじ４
とんかつソース・・・小さじ２
トマトケチャップ・・大さじ１
冷凍パイシート・・・・・４枚
卵・・・・・・・・・・・・１個

【作り方】

① 豚ひき肉を炒め、塩、こしょうする。
② 玉ネギ、にんじん、シイタケ、セロリをみじん切りにし、①に加え炒める。
③ ②にミキサーにかけたトマトと残りの調味料を入れ、煮詰める。
④ 粗みじんにしたうでぴーを③に加え、粗熱を取る。
⑤ 伸ばした四角いパイシートにピートソースをのせ、端をフォークで押して閉じる。
⑥ 溶き卵を塗り、トースター（２５０℃）で１３～１５分焼く。

料理のアピールポイント

肉の半量をうでぴーに変え、コクとヘルシーさ up！

ゆで落花生とひじきの五目煮

東中学校　２年　西方（にしかた）　湊（みなと）

使った特産物 ： 落花生

材料　４人分

ひじきドライパック・・・１１０ｇ
ゆで落花生・・・・・・・１５０ｇ
にんじん・・・・・・・・・５０ｇ
れんこん・・・・・・・・・３０ｇ
油あげ・・・・・・・・・・1/２枚
さやいんげん・・・・・・・１０ｇ
せん切り干ししいたけ・・・１０ｇ
サラダ油・・・・・・・・大さじ１
だし汁・・・・・・・・３００ｍℓ
砂糖・・・・・・・・・・大さじ３
酒・・・・・・・・・・・大さじ３
みりん・・・・・・・・・大さじ３
しょうゆ・・・・・・・・大さじ３

【作り方】

① ゆで落花生を殻から取り出す。
② 干ししいたけを戻す。
③ にんじん、油揚げは細切り、れんこんは薄くいちょう切り、さやいんげんは斜め細切りにする。
④ フライパンに油を熱し、にんじん、れんこん、さやいんげん、ひじき、干ししいたけ、油揚げを炒める。
⑤ だし汁、調味料を加え、煮汁が少なくなるまで蓋をして煮る。

料理のアピールポイント

夏バテ予防に効果的。

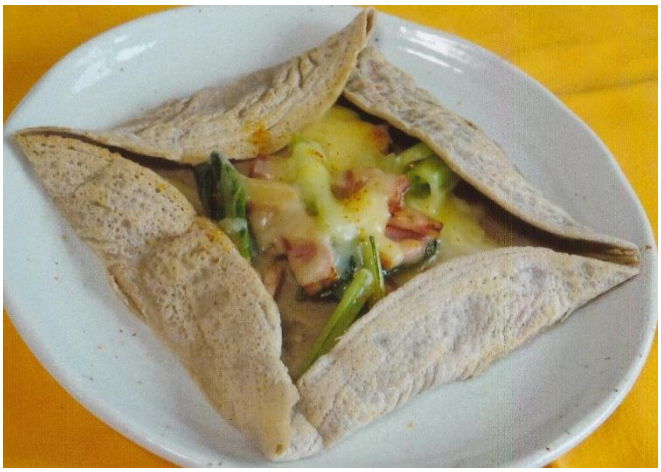
小松菜とベーコンのガレット

東中学校　２年　澤（さわ）　千裕（ちひろ）

使った特産物 ： そば粉　小松菜

材料　４人分

そば粉・・・・・・・１５０ｇ
塩・・・・・・・・・・小さじ１
水・・・・・・・・・３５０ｍℓ
サラダ油・・・・・・・・適量
小松菜・・・・・２株（７０ｇ）
厚切りベーコン・２枚（６０ｇ）
とろけるチーズ・・・・６０ｇ
一味唐辛子・・・・・・・適宜



【作り方】

① ボウルにそば粉と塩を入れ、水を少しずつ加えながら混ぜ合わせる。
② 小松菜は３ｃｍ長さ、ベーコンは７mm幅に切り、フライパンでよく炒めたら取り出して４等分しておく。
③ フライパンに油を引き、①の１/４量（お玉約１杯半）を流し入れ、うすく広げて中火で焼く。
④ 生地の表面が乾いてきたら、上に②と、とろけるチーズをそれぞれ１/４量のせ、蓋をして弱火で焼く。
⑤ チーズが溶けてきたら、ガレットの四方を内側に折りたたみ皿に盛り付ける。お好みで一味唐辛子を適量振りかける。

料理のアピールポイント

ガレット生地をうすくして食べやすくし、一味唐辛子の辛さで味を引き立てました。

ブルーベリースコーン

東中学校　２年　加藤（かとう）　佑惟（ゆうい）

使った特産物 ： ブルーベリー

材料　４人分

ホットケーキミックス・・・・２００ｇ
チューブバター・・・・・・・・・３０ｇ
牛乳・・・・・・・・・・・・・６０ｍℓ
ブルーベリー（生または冷凍）・・９０ｇ
クリームチーズ・・・・・・・・・６５ｇ
ホワイトチョコレート・・・・・４５ｇ
レモン汁・・・・・・・・・・大さじ１弱

【作り方】

① オーブンを１８０℃で予熱する。
② ブルーベリーにレモン汁をまぶしておく。
（冷凍を使用する時はレモン汁をまぶした後、分量内のホットケーキミックス大さじ１・１/２をまぶし、冷凍庫に入れておく）
③ ボウルにホットケーキミックス、バター、牛乳を入れてゴムベラでざっくり混ぜる。（粉っぽいときは牛乳を少量追加する。）
④ ③にクリームチーズ、ホワイトチョコレートを砕きながら加え混ぜる。
⑤ ブルーベリーをつぶさないように生地に加え、ざっくり混ぜる。
⑥ ラップを敷き、生地をまとめながら厚さ２cm くらいの丸型に成形する。
⑦ ラップで包み、冷蔵庫で１０分ほど寝かせ、８等分に切り分ける。
⑧ クッキングシートを天板に敷き、生地同士がくっつかないように並べる。
⑨ オーブンで３０分ほど焼き、完成。

料理のアピールポイント

・特産物のブルーベリーを使い、酸味と甘み一緒に楽しめるスコーンにしました。
・ブルーベリーによる生地の変色を防ぐため、レモン汁など使用し工夫しました。

じゃが芋、さと芋、さつま芋の「芋」づくし豚汁

南が丘中学校　２年　八島（やしま）　優樹（ひろき）

使った特産物 ： さつまいも　じゃがいも　さといも　長ネギ

材料　４人分

じゃがいも・・・・２００ｇ
さといも・・・・・２００ｇ
さつまいも・・・・２００ｇ
長ネギ・・・・・・・・１/２本
豚肉・・・・・・・２００ｇ
油揚げ・・・・・・・・・１枚
和風だし・・・・大さじ１/２
味噌・・・・・・・大さじ３
水・・・・・・・７５０ｍℓ
サラダ油・・・・・大さじ１

【作り方】

① じゃがいもとさといもの皮をむき、一口大に切る。さつまいもは皮付きのままいちょう切りにする。それぞれ水にさらしてあくを抜く。
② 豚肉は一口大に切る。油あげは短冊切りにする。
③ 鍋に油を熱し、豚肉を炒めて火が通ったら、いもを入れてさらに炒める。
④ じゃがいもが少し透き通ってきたら水を入れて、油揚げ、和風だしを入れ１０分煮込む。
⑤ 具材に火が通ったら味噌を入れる。
⑥ 器に盛りつけ、小口切りにした長ネギを添える。

料理のアピールポイント

秦野の特産物である３種類のお芋の味を一度に楽しめる豚汁です。

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