

第14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5年11月18日

場所 秦野市保健福祉センター

第14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5年11月18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）
- ・コックボンチーヌ賞
- ・はだのの味グルメ賞
- ・プロフェッショナル賞
- ・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14回アイデア料理コンテスト応募作品数 138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 | 名前 | 賞 |
|-----|------------------------|-----------------|---------------------|
| 1 | 大根のくり抜きと煮物 | 原田 滢 | 丹沢はだの名水育ち賞 |
| 2 | フライパンで 青パパイヤしゅーうまい! | 理崎 陽冴 | お皿にいっぱいアイディア賞 |
| 3 | そば香る もっちり秦野和ガレット | 浅川 舞衣乃 | プロフェッショナル賞 |
| 4 | お好み焼き | 切田 直也 | 欠場 |
| 5 | 土鍋でほくほく落花生ごはん | 小島 大和 | はだのの味グルメ賞 炎の調理人賞 |
| 6 | 鹿肉のカツレツ | 島津 凜乃 | 欠場 |
| 7 | サクピーかきあげそば | 藤田 想来 姫野 向日葵 | コックボンチーヌ賞 |
| 8 | 落花生入りロールケーキ | 平 真実 | はだのっ子レシピア賞 |

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。

大根のくり抜きと煮物

本町中学校 2年 ^{はらだ}原田 ^{みお}澪

使った特産物： タケノコ サトイモ 大根 シイタケ 長ネギ

| 材料 | 4人分 |
|------------------|--------------------|
| 《大根のくり抜き》 | 《煮物》 |
| 大根・・・1/2本（上の部分） | 大根・・・1/2本（下の部分） |
| 大根の葉・・・・・・・・1本分 | タケノコ・・・・・・・・1本 |
| 生シイタケ・・・・・・・・2枚 | サトイモ・・・・・・・・4個 |
| 長ネギ・・・・・・・・1/4本 | 生シイタケ・・・・・・・・4枚 |
| 合びき肉・・・・・・・・100g | 長ネギ・・・・・・・・3/4本 |
| めんつゆ・・・・・・・・30ml | 水・・・・・・・・1000ml |
| | めんつゆ・・・・・・・・200ml |
| | 和風顆粒だし・・・・・・・・大さじ1 |

【作り方】

《大根のくり抜き》

- ① 大根を4等分し、スプーン等で底が抜けないようくり抜き、《煮物》と一緒に煮込む。（くり抜いた部分は大根おろしなどに利用する。）



- ② 大根の葉、シイタケ、長ネギをみじん切りにし、ひき肉と炒める。
- ③ しんなりしたらめんつゆをまわしかけ、味がなじむまで弱火で3分位煮る。
- ④ 煮あがった大根を皿に盛り、③を詰める。煮汁を大さじ2杯くらいかける。

《煮物》

- ① 大根は半月切り、タケノコはいちょう切り、サトイモは乱切り、シイタケはうす切り、長ネギは2cm長さに切る。
- ② 鍋に①とくり抜き大根を入れ、水とめんつゆを入れ中火にかける。和風だしを入れて混ぜる。沸騰したら弱火にし、柔らかくなるまで煮る。
- ③ 煮あがったら器に盛る。

料理のアピールポイント

大根を葉までふんだんに使った点です。1日寝かせると味が良くしみこみます。

フライパンで青パイヤしゅうまい！

本町中学校 2年 ^{り さき}理崎 ^{ひゅうが}陽冨

使った特産物：タマネギ 青パイヤ

材料 4人分

豚ひき肉・・・・・・・・・・600g
タマネギ・・・・・・・・・・1個(160g)
青パイヤ(小)・・・・・1個(250g)
しゅうまいの皮・・・・・・・・・・1袋
冷凍枝豆・・・・・・・・・・15粒位
A 鶏がらスープの素・・・・大さじ2
ウスターソースや中濃ソースなど
・・・・・・・・・・大さじ2
酒・・・・・・・・・・大さじ2
砂糖・・・・・・・・・・大さじ2
片栗粉・・・・・・・・・・大さじ3
ごま油・・・・・・・・・・大さじ2
しょうが(チューブ)・・3cm
サラダ油・・・・・・・・・・小さじ1



【作り方】

- ① しゅうまいの皮を5mm幅くらいの細切りにして、2つに分けておく。
- ② 青パイヤを半分に切り、種を除いて皮をむき、みじん切りにして10分程度水にさらす。
- ③ タマネギをみじん切りにして大きい袋に入れる。その中に豚ひき肉、Aの調味料、②を入れてよく混ぜる。
- ④ フライパンに油を引き、①を1つ敷く。その上に③を平らになるように入れ、残りの①を上からまんべんなくのせる。枝豆を全体にのせる。(枝豆の代わりにグリーンピースやコーンでもよい)
- ⑤ フライパンの鍋肌に水50mlを入れ、ふたをし、中火から弱火にしてひき肉に火が通るまで8～10分位蒸し焼きにする。
- ⑥ ふたを開けて水分を飛ばしたら完成。お好みのサイズに切り分ける。

料理のアピールポイント

時間をかけずに簡単に栄養たっぷりのしゅうまいが一気に作れます。

そば香る もっちり秦野和ガレット

本町中学校 2年 あさかわ 浅川 まいの 舞衣乃

使った特産物：落花生 そば粉 小麦粉 お茶

材料 4人分

| | | |
|----------------|-------|-------|
| A | そば粉 | 80g |
| | 小麦粉 | 20g |
| | 塩 | ひとつまみ |
| 卵 | 1個 | |
| 水 | 200ml | |
| ゆであずき | 150g | |
| 生クリーム (ホイップ済み) | 220ml | |
| お茶の葉 | 5g | |
| 落花生 | 10粒 | |
| 油 | 大さじ1 | |



【作り方】

(下準備)

- ・ホットプレートを準備する。
- ① 卵を溶いて水と混ぜる。
- ② Aを合わせてボウルにふるい入れ、①を3回に分け入れて混ぜる。
- ③ 冷蔵庫で約10分寝かせる。
- ④ ホイップ済みの生クリームにミルでひいて粉末状にしたお茶の葉を混ぜる。
- ⑤ 落花生を炒って砕く。
- ⑥ ホットプレートに油を引き、③をお玉1杯取って流し入れ、うすくのばす。
(4枚焼く。)
- ⑦ お茶ホイップ、ゆであずき、砕いた落花生を盛り付けて完成。

料理のアピールポイント

秦野産の香り高いお茶とそば粉を使った和スイーツです。炒った香ばしい落花生の風味と食感がアクセントです。

お好み焼き

南中学校 2年 ^{きりた}切田 ^{なおや}直也

使った特産物：サトイモ キャベツ

材料 4人分

キャベツ・・・600g
もやし・・・1袋
サトイモ・・・中4個
卵・・・4個
水・・・200ml
お好み焼き粉・・・200g
天かす・・・30g
プロセスチーズ・・・4個
豚バラ肉・・・250g
お好み焼きソース・・・160g
マヨネーズ・・・60g
かつお節・・・4g
青のり・・・1g



【作り方】

- ① キャベツは千切り、チーズは1cm角に切っておく。
- ② サトイモは皮をむき、大きめのボウルにすりおろす。卵と水を加え良く混ぜる。
- ③ ②にお好み焼き粉、キャベツ、もやし、天かす、チーズを入れてよく混ぜる。
- ④ 温めたフライパンに豚肉を並べ、肉の上に生地をのせて、ふたをして焼く。
- ⑤ 皿に盛り、好みでソース、マヨネーズ、かつお節、青のりを添える。

料理のアピールポイント

サトイモをすりおろして生地に入れ、ふわふわにしました。

土鍋でほくほく落花生ごはん

南中学校 2年 ^{こしま}小島 ^{やまと}大和

使った特産物：落花生 コメ 長ネギ

材料 4人分

米・・・・・・・・・・2合
生落花生・・・・・・・・50g
鶏もも肉（皮つき）・・100g
A [酒・・・・・・・・・・小さじ1
しょうゆ・・・・・・・・小さじ1
長ネギ（白い部分）・・1/3本
酒・・・・・・・・・・大さじ2
みりん・・・・・・・・・・大さじ3
しょうゆ・・・・・・・・大さじ3



【作り方】

- ① 米を洗い、水を切る。ボウルに水300mlを入れて米を浸しておく。
- ② 鶏肉を一口大に切ってポリ袋に入れ、Aの酒としょうゆを入れ、もみ込む。
- ③ 長ネギは小口切りにする。
- ④ 土鍋に①（水を入れたまま）と酒、みりん、しょうゆを入れて軽く混ぜ、ポリ袋から取り出した鶏肉と落花生を入れてふたをする。
- ⑤ 中～強火にかけて沸騰させる（10分位）。弱火にして10分炊く。火を止めて10分蒸らす。
- ⑥ 蒸らし終わったら、しゃもじで大きく混ぜ合わせる。
- ⑦ 器に盛り、長ネギをのせる。

料理のアピールポイント

調味料をうまい感じに合わせて味付けしました。

鹿肉のカツレツ

南中学校 2年 ^{しまづ}島津 ^{りの}凜乃

使った特産物：落花生 小麦粉 桜漬 ジャガイモ きゅうり 鹿肉

材料 4人分

《カツレツ》

鹿肉（ロース薄切り）・・・ 8枚
桜漬・・・・・・・・・・ 10g
小麦粉・・・・・・・・・・ 大さじ2
卵・・・・・・・・・・ 1個
A [パン粉・・・・・・・・ 1カップ
粉チーズ・・・・・・・・ 大さじ2
バター・・・・・・・・ 10g
オリーブオイル・・・ 50ml

《付け合わせ》

ジャガイモ・・・・・・ 300g
きゅうり・・・・・・・・ 1/3本
うでピー・・・・・・・・ 80g
マスカルポーネ・・・ 50g
塩・・・・・・・・・・ 少々
こしょう・・・・・・・・ 少々
マヨネーズ・・・・・・ 大さじ3

【作り方】

《カツレツ》

- ① 桜漬を細かくきざむ。Aのパン粉と粉チーズを合わせておく。肉は筋切りする。
- ② 4枚の鹿肉に桜漬を広げ、残りの4枚でサンドする。
- ③ ②に小麦粉、溶き卵、Aの順に衣をつける。
- ④ フライパンにバターとオリーブオイルを熱し、③を並べ入れ、途中返しながらかける。

《付け合わせ》

- ① ジャガイモは皮付きのまま蒸してから皮をむき粗くつぶす。
- ② きゅうりはうす切りにし塩もみをして水気を切っておく。
- ③ うでピーを粗く刻む。
- ④ ①に②③とマスカルポーネを混ぜ、マヨネーズ、塩、こしょうで味を調える。
- ⑤ 皿にカツレツと付け合わせを盛る。



料理のアピールポイント

桜漬の塩分を利用して秦野の味を表現しました。付け合わせのマスカルポーネはクリームチーズやサワークリームでも代用できます。

サクピーかきあげそば

南が丘小学校 5年 ^{ふじた}藤田 ^{そら}想来 ・ ^{ひめの}姫野 ^{ひまわり}向日葵

使った特産物：落花生 タマネギ 長ネギ 小麦粉 そば

材料 4人分

ゆで落花生・・・150g
桜えび・・・15g
タマネギ・・・中1個
長ネギ・・・1/2本(40g)
大葉・・・7枚
小麦粉・・・大さじ7
片栗粉・・・大さじ3
塩・・・ひとつまみ
水・・・130ml
サラダ油・・・適量
そば(乾)・・・250g
だしじょうゆ・・・適量



【作り方】

- ① タマネギはうす切り、長ネギは小口切りにする。大葉3枚はちぎっておく。
- ② ボウルに小麦粉大さじ6、片栗粉大さじ2と1/2を合わせ、水110mlを加えざっくり混ぜ、衣を作る。
- ③ タマネギ、桜えび、ゆで落花生、ちぎった大葉を②のボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- ④ サラダ油を180℃に熱し、③を大きめのスプーンで油の中に入れ、きつね色になるまで揚げる。
- ⑤ 小麦粉大さじ1、片栗粉大さじ1/2、水20mlで衣を作る。残りの4枚の大葉にからめ、きつね色になるまで揚げる。
- ⑥ そばをゆでる。
- ⑦ 冷水とだしじょうゆでそばつゆを作り、器に入れ、水を切ったそばを入れる。
- ⑧ そばの上にかき揚げ、大葉、長ネギ、からを半分にした落花生をのせる。

料理のアピールポイント

大好きな秦野ならではの特産物をたくさん使ったことです。

落花生入りロールケーキ

西小学校 5年 ^{たいら}平 ^{まさみ}真実

使った特産物：落花生 小麦粉

材料 4人分

卵・・・・・・・・・・3個(約180g)
砂糖・・・・・・・・・・15g
中力粉・・・・・・・・・・50g
無塩バター・・・・・・・・・・10g
素煎り落花生
〔 くだいたもの・・・・・・・・10g
 そのままのもの・・・・・・・・5g
 ホワイトチョコレート・・40g
 生クリーム・・・・・・・・100ml



【作り方】

- ① バターを電子レンジにかけ（500w、20秒）溶かしておく。オーブンを200℃に予熱しておく。
- ② ボウルに卵と砂糖を入れ、ハンドミキサーで2倍になるまで泡立てる。
- ③ 中力粉を加え、さっくり混ぜる。
- ④ バターを加え混ぜる。
- ⑤ クッキングシートをしいた天板に生地を流し、落花生を散らす。予熱したオーブンに入れ8分焼く。
- ⑥ 焼いている間にホワイトチョコレートを湯せんにかける。生クリームを泡立てて、湯煎にかけたホワイトチョコレートを混ぜる。
- ⑦ 生地が焼けたら冷ましてクリームを塗り、手前から巻く。
- ⑧ 切り分けて皿に盛る。

料理のアピールポイント

落花生の風味や食感を楽しむため、生地に入れる落花生を割ったり、そのまま入れたりしました。

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