

第7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 平成27年11月28日（土）

場所 秦野市保健福祉センター

## 目



## 次

NO	献立名	名前	学校名
1	そばでおにぎらず	佐野 葵	本町中学校
2	秦野野菜のゼリーよせ	水落 有里	本町中学校
3	フライパンで梨のケーキ	田中 裕嗣	本町中学校
4	そばの生春巻き ピーナッツソース添え	播馬 琴羽	南中学校
5	キャベツの唐揚げ	山崎 海人	南中学校
6	みそピー春巻き	反町 勇多郎	南中学校
7	お豆入りキーマカレーの シェパーズパイ	矢野 直樹	大根中学校
8	ピーナッツ味噌入り 秦野野菜のハンペンサンド	岡本 多恵子	大根中学校
9	落花生と枝豆の炊き込みご飯	鈴木 月菜	西中学校
10	そば粉田舎風ピザ	飯田 碧	西中学校
11	桜漬けと野菜のキッシュ	三浦 笑美佳	西中学校
12	じゃがいもとキャベツの 青のリチーズ焼き	穂坂 陸人	西中学校
13	緑ゆたかな秦野の和菓子	矢木 すみれ 山村 海月	南小学校

# そばでおにぎらず

本町中学校 1 年 <sup>さ の</sup>佐野 <sup>あおい</sup>葵

使った特産物：そば きゅうり 長ネギ

材 料 4 人分

そば（乾）・・・・・・・・・・100g	塩・・・・・・・・小さじ1/2
きゅうり・・・・・・・・・・1/2本	砂糖・・・・・・・・小さじ2
長ネギ・・・・・・・・・・5cmくらい	しょうゆ・・・・・・・・少々
長いも・・・・・・・・・・50g	油・・・・・・・・小さじ2
めんつゆ・・・・・・・・・・大さじ2	のり・・・・・・・・4枚
あげ玉・・・・・・・・・・30g	塩・・・・・・・・少々
レタス・・・・・・・・・・2枚	
卵・・・・・・・・・・2個	

## 【作り方】

- ① そばをゆで、ザルにあげて水気を切っておく。（そばをしんなりさせる。）
- ② きゅうりは、細切りにしたら塩をふってしんなりさせる。
- ③ 長いもは、せん切りにする。
- ④ 長ネギは、小口切りにし、さらに細かく切る。
- ⑤ あげ玉をめんつゆに浸しておく。
- ⑥ レタスは洗って水気を切り、大きめにちぎる。
- ⑦ 卵に砂糖・塩・しょうゆを入れ混ぜ合わせる。
- ⑧ フライパンに油小さじ2を入れて火にかけて、⑦を流し込んで炒り卵にする。
- ⑨ ①～⑦をそれぞれ4等分に分けておく。
- ⑩ ラップの上にひし形になるよう、のりをおく。
- ⑪ 中央にそばの半量をおき、その上に卵・レタス・きゅうり・長いも・あげ玉をおき、残りのそばをのせる。
- ⑫ 左右を折り、上下を折り込む。（きつく折り込む。）
- ⑬ ひっくり返して、ラップで包んで完成。



# 秦野野菜のゼリーよせ

本町中学校 1年

すいらく 水落  
ゆり 有里

使った特産物：大根・しいたけ

材 料 4人分

枝豆・・・・・・・・・・100g  
大根・・・・・・・・・・100g  
シイタケ・・・・・・・・・・70g  
人参・・・・・・・・・・100g  
ハム or ベーコン・・70g  
オリーブオイル・・大さじ1  
白ワイン・・・・・・・・大さじ1  
塩・コショウ・・・・各少々  
コンソメスープの素・・2個  
ゼラチン・・・・・・・・10g



## 【作り方】

- ① 大根・シイタケ・人参・ハムを1cmの角切りにする。枝豆はさやから出す。
- ② オリーブオイルで、①を炒める。
- ③ 全体的にしんなりしてきたら、白ワイン・水適量を入れ、蒸す。(3分)
- ④ 塩・コショウで味付けをする。
- ⑤ 400mlのぬるま湯でコンソメスープの素2個を溶かす。
- ⑥ ゼラチン10gを100mlの水でよく溶かし、⑤と混ぜ合わせておく。
- ⑦ ④を器に入れ、⑥を入れ冷やす。
- ⑧ 固まったら型から出して完成

# フライパンで梨のケーキ

本町中学校 1年

たなか ひろつぐ  
田中 裕嗣

使った特産物：梨

材 料 4人分

梨・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1個  
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 30g  
マーガリン・・・・・・・・・・・・・・・・ 20g  
★ ホットケーキミックス・・ 150g  
★ 卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1個  
★ プレーンヨーグルト・・ 100g  
★ 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 20g



## 【作り方】

- ① 梨は、皮をむいて、うすく切る。
- ② ★の材料を合わせておく。
- ③ 熱した20cmのフライパンにマーガリンを入れ、梨を敷き詰める。
- ④ 梨の上に砂糖30gをふりかけ、ふたをして弱火にし、梨から水分が出てきたらふたを外して、汁気が少なくなるまで煮詰める。
- ⑤ 合わせた②を流し入れ、蓋をして弱火で10～15分蒸し焼きにする。
- ⑥ フライパンより大きいお皿をかぶせ、皿ごとひっくり返す。

# そばの生春巻き ピーナッツソース添え

南中学校 2年 はりま 播馬 ことは 琴羽

使った特産物：・落花生・そば・きゅうり

材 料 4人分

そば（乾麺）・・・150g  
鶏のささみ・・・2本  
きゅうり・・・1本  
卵・・・2個  
かにかまぼこ・・・8本  
むきえび・・・8尾  
生春巻きの皮・・・8枚  
酒・塩・・・各少々

## 【ソース】

落花生・・・20g  
★ ピーナッツバター（無糖）・・・大さじ2  
砂糖・・・大さじ1  
味噌・・・小さじ2  
しょうゆ・・・小さじ1  
みりん・・・小さじ1  
そばのゆで汁・・・適量

## 【作り方】

- ① 鶏のささみに、酒と塩少々をふり、1本ずつラップでくるんで、電子レンジで1分ずつ加熱する。冷めたらほぐしておく。
- ② そばを半分に折って袋の表示どおりにゆでる。ゆでたらざるにあげ、水でぬめりが取れるまで洗う。ゆでた汁は取っておく。
- ③ えびはゆでて2枚にスライスする。
- ④ 薄焼き卵を2枚作り、細切りにする。
- ⑤ きゅうりをせん切りにする。
- ⑥ 生春巻きの皮を水にくぐらせ、そばを平らにして（鶏のささみ・きゅうり・卵）（かにかまぼこ・きゅうり・卵）の具をそれぞれ巻き、最後にスライスしたえびを入れて巻く。



## 【ソース】

- ① 落花生をフードプロセッサーを使って細かくする。
- ② ★の材料を混ぜる。取っておいたそば汁を加え、ちょうどよい濃さにする。
- ③ ①の落花生を②のタレに混ぜる。

# キャベツの唐揚げ

南中学校 2年

やまさき かいと  
山崎 海人

使った特産物：キャベツ・ニンニク

材料 4人分

キャベツ・・・・・・・・・・ 6枚  
鶏ひき肉・・・・・・・・・・ 200g  
薄力粉・・・・・・・・・・ 大さじ1  
片栗粉・・・・・・・・・・ 大さじ1  
ニンニク(すりおろす)・・ 小さじ1/2  
酒・・・・・・・・・・ 大さじ1/2  
しょうゆ・・・・・・・・・・ 大さじ1/2  
ゴマ油・・・・・・・・・・ 小さじ1/2  
揚げ油・・・・・・・・・・ 適量



## 【作り方】

- ① キャベツはせん切りにし、鶏ひき肉と一緒にボウルに入れ、ニンニク・酒  
しょうゆ・ゴマ油を加えて混ぜる。10分おいたら薄力粉と片栗粉を加えて混ぜる。
- ② ①を一口大ににぎり、180℃に熱した油できつね色に揚げる。

# みそピー春巻き

南中学校 2年

そりまち 反町  
ゆうたろう 勇多郎

使った特産物：落花生・小麦粉

材料 4人分

落花生・・・・・・・・・・125g  
♥ 合わせ味噌・・・・・・・・80g  
♥ 砂糖・・・・・・・・・・80g  
♥ 酒・・・・・・・・・・大さじ1・1/2  
♥ はちみつ・・・・大さじ1・1/2  
♥ 水アメ・・・・・・・・・・大さじ1  
白ゴマ・・・・・・・・・・大さじ1  
春巻きの皮・・・・・・・・・・4枚  
バナナ・・・・・・・・・・1/3本  
水溶き小麦粉・・・・・・・・少量



## 【作り方】

- ① みそピーを作るために、落花生をフライパンで弱火～中火で炒ります。
- ② フライパンに♥の材料を入れ、フツフツしてきたら①と白ゴマを入れて、手早く混ぜてみそピーの完成です。
- ③ 春巻きの皮に、くだいたみそピーとバナナをはさんで揚げると完成です。



# お豆入りキーマカレーのシェパーズパイ

大根中学校 2年      やの    なおき  
                                 矢野   直樹

使った特産物：落花生・じゃがいも・大豆

材料	4人分
合いびき肉・・・360g	ウスターソース・・・大さじ1/2
大豆水煮・・・200g	ジャガイモ・・・大2個
玉ネギ・・・大1/2個	牛乳・・・100cc
ニンニク・・・2かけ	バター・・・5g
サラダ油・・・大さじ1/2	チーズ・・・100g
水・・・100cc	ピーナッツ・・・30g
カレールー・・・3かけ	塩・コショウ・・・各少々
焼き肉のたれ・・・大さじ2	

## 【作り方】

### 【大豆入りキーマカレー】

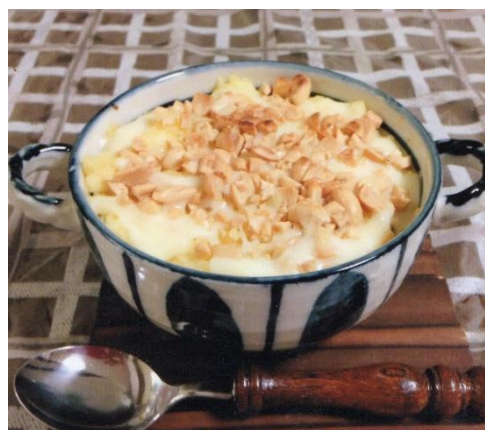
- ① 玉ネギ、ニンニクをみじん切りにする。
- ② フライパンに油をひき、ニンニク・玉ネギを炒めてからひき肉を加えて炒める。
- ③ 大豆の水煮と水・カレールー・焼き肉のタレ・ウスターソースを加えて煮詰める。

### 【マッシュポテトを作る】

- ① レンジでチンしたジャガイモをつぶし、バターと牛乳を加えて混ぜ、塩・コショウで味付けをする。

### 【盛り付け】

- ① グラタン皿にキーマカレーを入れ、上にポテトを重ねる。
- ② ①にチーズをのせ、刻みピーナッツをふりかける。
- ③ ②をトースターで3分焼く。



# ピーナッツ味噌入り 秦野野菜のハンペンサンド

大根中学校 2年      おかもと      た え こ  
                                 岡本      多恵子

使った特産物：ほうれん草・落花生

材料		4人分
ほうれん草	・・・	1/3束
ハンペン	・・・	大1枚
ピーナッツ味噌	・・・	30g
チーズ	・・・	30g
バター	・・・	30g

} 好み



## 【作り方】

- ① ほうれん草をかためにゆでる。
- ② ハンペンを三角形になるように4等分にする。ハンペンの一番長い辺に切り込みを入れる。
- ③ 切り込みを入れたところに、ほうれん草・チーズ・(多目に入れたほうがほうれん草がまとまりやすい。) ピーナッツ味噌適量 (ティスプーン1杯程度) を入れる。
- ④ フライパンにバターを溶かし、弱火できつね色になるまで両面焼く。  
(はんぺんを抑えすぎない方がほうれん草がふんわり仕上がる。) 完成。

# 落花生と枝豆の炊き込みご飯

西中学校 2年 <sup>すずき</sup>鈴木 <sup>るな</sup>月菜

使った特産物：落花生

材料 4人分

米・・・・・・・・・・2合  
生落花生・・約50粒  
枝豆・・・・・・・・約40粒  
ゴマ油・・・・1～2滴  
あげ玉・・・・・・・・適量  
めんつゆ・・・・・・・・適量  
塩・・・・・・・・4g  
ゴマ塩・・・・・・・・適量



## 【作り方】

- ① 落花生と枝豆をさやから出す。
- ② 落花生を水から10分ゆでる。
- ③ ②に塩2gと枝豆を入れ、更に5分ゆでる。
- ④ 米をとぐ。
- ⑤ ③を煮汁と豆に分ける。
- ⑥ 煮汁と水を、米2合分炊く量に合わせて、米と炊飯器に入れ、落花生と枝豆を加え入れる。
- ⑦ ⑥にゴマ油1～2滴と塩2gを入れ、軽にかき混ぜて炊く。
- ⑧ あげ玉にめんつゆをからめる。(お好みで)
- ⑨ 炊きあがったご飯に⑧を混ぜ合わせる。仕上げにゴマ塩をふる。完成！！



# そば粉田舎風ピザ

西中学校 2年 いいだ 飯田 あおい 碧

使った特産物：そば粉・小麦粉・大根・トマト・キャベツ

材料 4人分

## 【生地2枚分】

そば粉・・・・・・・・・・80g  
小麦粉・・・・・・・・・・40g  
豆乳・・・・・・・・・・80g  
ベーキングパウダー・・5g  
オリーブオイル・・・・10g



## 【具】

切り干し大根・・・・・・・・20g  
キャベツ・・・・・・・・・・50g  
ツナ缶・・・・・・・・・・30g  
A [ マヨネーズ・・大さじ1・1/2  
しょうゆ・・・・小さじ1/2  
すりゴマ・・・・小さじ1  
B [ みそ・・・・・・・・・・大さじ1  
マヨネーズ・・・・大さじ1  
トッピング [ トマト・・・・・・・・・・中1個  
チーズ・・・・・・・・・・50g  
オリーブオイル・・・・適量

## 【作り方】

- ・オーブンを230℃にあたためておく。
- ① 生地を材料を合わせてこねる。  
ひとまとめになったら、ボウルにラップをかけて10分ねかせる。
- ② 具の切り干し大根を戻し、鍋に入れて柔らかくなるまでゆでる。柔らかくなったらザルにあげて食べやすい長さに切る。
- ③ キャベツをせん切りにして、サッとゆでる。
- ④ ボウルに油を切ったツナ缶と水分を絞った②と③を入れ、Aを入れて混ぜる。
- ⑤ 生地を薄くのばし、Bのみそとマヨネーズを混ぜたソースを生地に塗る。
- ⑥ ④をのせ、スライスしたトマトとチーズをのせ、オリーブオイルをまわしかける。
- ⑦ あたためておいたオーブンに入れて8分焼いてできあがり。

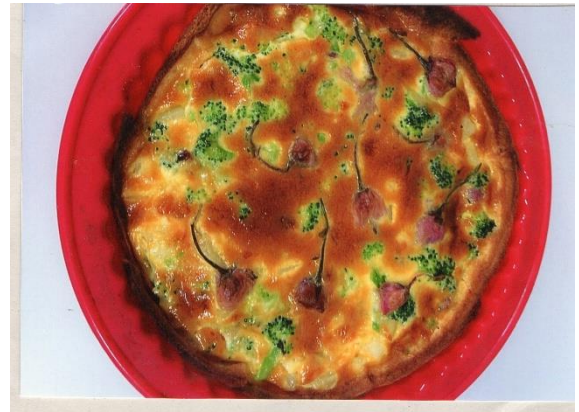
# 桜漬けと野菜のキッシュ

西中学校 2年 <sup>みうら</sup>三浦 <sup>えみか</sup>笑美佳

使った特産物：桜漬け・ブロッコリー・じゃがいも

材料 4人分

桜漬け・・・・・・・・・・16ケ  
ブロッコリー・・・・・・・・1/2株  
じゃがいも・・・・・・・・・・1個  
卵・・・・・・・・・・・・・3個  
生クリーム・・・・・・・・150cc  
ピザ用溶けるチーズ・・80g  
サンドイッチ用パン・・16枚  
塩・コショウ・・・・・・・・各適量  
バター・・・・・・・・・・・・・適量



## 【作り方】

- ① ブロッコリーは食べやすい房に切る。じゃがいもはサイコロに切る。  
それぞれゆでておく。
- ② 桜漬けは塩を洗い、水につけて水を2回ほど変える。形のよい8個は残し、  
他は細かく刻む。
- ③ 卵を溶きほぐし、生クリームを混ぜ、②の細かく切ったものを入れる。  
チーズを加えて塩・コショウで味を調える。
- ④ 容器にバターを塗り、めん棒で延ばしたパンを半分に切り、容器にしき詰めて  
③を流し入れる。その上に形のよい桜漬け8枚をバランスよくのせて、  
180℃のオーブンで約30分焼く。

# じゃがいもとキャベツの青のりチーズ焼き

西中学校 2年      ほさか      りくと  
穂坂      陸人

使った特産物：じゃがいも・キャベツ

材料      4人分

じゃがいも・・・・・・・・・・4個  
キャベツ・・・・・・・・・・4枚  
トマトケチャップ・・・・・大さじ4  
マヨネーズ・・・・・・・・・・大さじ4  
油・・・・・・・・・・大さじ2  
ツナフレーク・・・・・・・・・・2缶  
とろけるチーズ・・・・・・・・60g  
青のり・・・・・・・・・・小さじ4  
片栗粉・・・・・・・・・・大さじ6  
薄力粉・・・・・・・・・・大さじ6  
塩・コショウ・・・・・・・・各少々



## 【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむき、せん切りにする。キャベツもせん切りにする。
- ② ボウルに①とツナフレーク、とろけるチーズ、青のり、片栗粉、薄力粉、塩・コショウを全て入れて、よく混ぜ合わせる。(ツナは汁ごと加える。)
- ③ フライパンに油を熱し、スプーンで②を入れて焼く。弱火で両面を焼き、焼き色を付け火を通す。
- ④ ケチャップとマヨネーズを混ぜてソースを作る。

# 緑ゆたかな秦野の和菓子

南小学校 5年 <sup>やぎ</sup> 矢木 すみれ

<sup>やまむら</sup> 山村 <sup>みづき</sup> 海月

使った特産物：さつまいも・落花生

材料 4人分

さつまいも・・・・・・・・1本  
コーヒーフレッシュ・・2個  
さとう・・・・・・・・55g  
抹茶・・・・・・・・小さじ1強  
ゆでピー・・・・・・・・5さや



## 【作り方】

- ① ゆでピーは細かく切る。
- ② サツマイモは、厚さ1.5cmくらいの輪切りにして皮を厚めにむいて水にさらし、竹ぐしがスツととおるくらいまでゆでる。
- ③ ②の湯を切り、弱火にかけて、余分な水分をとばす。  
さつまいもが熱いうちにしっかりつぶし、さとう、コーヒーフレッシュ  
①のゆでピーをまぜる。
- ④ ③を2等分にして片方はそのまま、もう片方に抹茶を入れまぜる。
- ⑤ ラップに半々の量をのせ、茶巾絞りのように形を作り完成。

## 第7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 平成27年11月28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 2,000円を支給
- ・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・キウイフルーツ・桜漬け

#### ◇賞について

- ・丹沢はだの名水育ち賞
- ・はだのっ子レシピ賞
- ・お皿にいっぱいアイデア賞
- ・プロフェッショナル賞
- ・コックボンチーヌ賞
- ・はだのの味グルメ賞
- 【特別賞】 ・炎の調理人賞 秦野ガス
- ・副賞 秦野市長

#### ◇その他

コンテストに選出された作品は、「はだのっ子が考えた、地産地消アイデア料理を食べよう月間」において、実際に市内のレストラン等で商品化される可能性がある。

◇第7回アイデア料理コンテスト応募作品数 505点

### 5. 審査員

秦野ガス(株)	平塚保健福祉事務所秦野センター管理栄養士
秦野市PTA連絡協議会	秦野市農産課
秦野市立小学校栄養職員	健康づくり課管理栄養士
秦野商工会議所観光飲食部会	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)

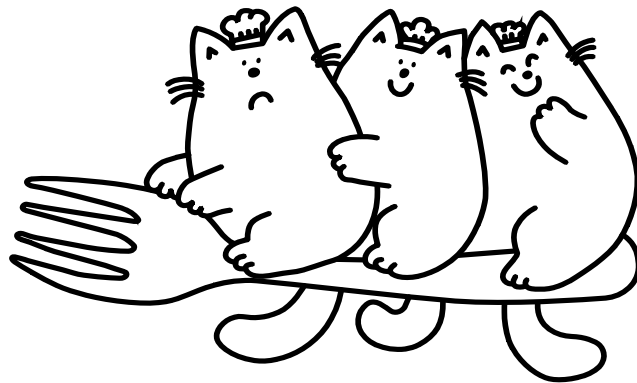
後援 秦野商工会議所観光飲食部会・秦野市

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



ありがとうございました



発行：秦野市食生活改善推進団体