

第9回 ～お皿におっぱい秦野の味～ アイディア料理コンテストレシピ集



日時 平成29年11月18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	白身魚のそばの実詰め	上杉 七海	本町小学校
2	もっちりシャキシャキ明太芋チーズ	浦部 創造	本町中学校
3	野菜たっぷり鶏肉と落花生の炒め物	小林 紗菜	本町中学校
4	落花生とホウレンソウの蒸しケーキ	山下 穂乃佳	大根中学校
5	ピーナッツのころものさつまいもコロケ	鈴木 詩織	大根中学校
6	ピーナッツ豆腐	齋藤 珠生	南中学校
7	そばいりかきあげ	石橋 璃久	南中学校
8	シイタケ大豆バーグ	久保寺 慧	南中学校
9	もちもちまんじゅう秦野味	河原 茉那 嘉屋 綾乃	南が丘中学校
10	やみつきピーナッツマリネ	守屋 凜矩	南が丘中学校
11	豚ロース巻き～フルーツソースを添えて～	成田 陽向子	南が丘中学校

白身魚のそばの実詰め

本町小学校 6年 ^{うえすぎ}上杉 ^{ななみ}七海

使った特産品：そばの実 そば粉 ニンニク

材 料

4人分

白身魚切り身・・・・・・・・・・4切れ

【具】

そばの実・・・・・・・・・・100g

豆乳ヨーグルト・・・・・・・・80g

【トマトソース】

玉ネギ、大（みじん切り）・・1/2個

ニンニク（みじん切り）・・1片

オリーブ油・・・・・・・・・・大さじ3

トマト（みじん切り）・・1個

ケチャップ・・・・・・・・・・50g

パン粉・・・・・・・・・・50g

そば粉・・・・・・・・・・50g

食塩・・・・・・・・・・少々

コショウ・・・・・・・・・・少々

刻みパセリ・・・・・・・・・・少々

【作り方】

- ① ゆでたそばの実と豆乳ヨーグルトを混ぜ合わせる。
- ② 作った具①を白身魚の中に入れる。
- ③ パン粉、そば粉を混ぜ合わせたものを衣にする。
- ④ ③をクッキングシートの上ののせて、200℃にあたためたオーブンに入れて20分焼く。
- ⑤ トマトソースを作る。
みじん切りにしたニンニクと玉ネギを炒め、みじん切りにしたトマトとケチャップを合わせる。塩、こしょうで味をととのえる。



もっちりシャキシャキ明太芋チーズ

本町中学校 2年 ^{うらべ}浦部 ^{そうぞう}創造

使った特産品：じゃがいも 長ネギ

材 料 4 人分

A	明太子・・・・・・・・・・20g	カマンベールチーズ・・・・・・・・1/2 個
	片栗粉・・・・・・・・・・45g	シュレッドチーズ・・・・・・・・10g×4
	牛乳・・・・・・・・・・40ml	サラダ油、バター・・・・・・・・適量
	マヨネース・・・・・・・・大さじ1	大葉・・・・・・・・・・4 枚
	粉チーズ・・・・・・・・・・10g	明太子・・・・・・・・・・40 g
	じゃが芋（4 個）・・・・・・・・400g	

【トッピング】

小ネギ、刻み海苔、長ネギ、しょうゆ、ごま油・・・適量



【作り方】

- ① カマンベールチーズを4等分に切る。
- ② じゃが芋の皮をむく。適当な大きさ（1個を8つくらい）に切ってゆでる。
- ③ ②を熱いうちにつぶし、A材料をすべて入れ、よく混ぜる。滑らかになったら、ひとかたまり手に取って、大葉、明太子、シュレッドチーズ、カマンベールを包み込む。
- ④ フライパンにサラダ油とバターを熱し、④を両面焼き目がつくまで焼く。途中、少量の水を入れ、蓋をして中まで火を通す。
- ⑤ 飾りの長ネギは白髪ネギにし、少量をしょうゆとごま油と和える。小ネギは小口切りにする。
- ⑥ 焼きあがったら器に盛り、⑤の白髪ネギ、小口切り小ネギ、刻み海苔を飾り完成。

野菜たっぷり鶏肉と落花生の炒め物

本町中学校 2年 こばやし 小林 さな 紗菜

使った特産品：落花生 ジャがいも トマト ニンニク

材 料

4人分

落花生（ゆで）・・・100g
ジャがいも・・・3個
ミニトマト・・・12個
鶏もも肉・・・2枚
小松菜・・・1/2把
ピーマン・・・3個
ニンニク・・・1かけ
生姜・・・1かけ
A 料理酒・・・大さじ1
しょうゆ・・・大さじ1
片栗粉・・・大さじ2
ごま油・・・大さじ2

B mirin・・・大さじ4
オイスターソース・・・大さじ2
料理酒・・・大さじ1
鶏ガラスープの素・・・小さじ2
こしょう・・・少々



【作り方】

- ① 鶏肉を一口大に切り、すりおろしたニンニクと生姜、Aで下味をつけ、片栗粉をまぶしておく。
- ② ジャがいもを5mm幅に切り、ラップをして電子レンジ700wで5分チンする。
- ③ 小松菜を3cm長さ、ピーマンは一口大に切り、ミニトマトのヘタを取る。
- ④ フライパンにごま油を熱し、鶏肉を炒め、半分火が通ったところでピーマンを入れる。
- ⑤ 鶏肉に火が通ったら、ジャがいも、小松菜を加え、さっと炒める。
- ⑥ 全体に火が通ったらミニトマト、落花生、Bを加え、味をからませる。

落花生とホウレンソウの蒸しケーキ

大根中学校 2年 ^{やました}山下 ^{ほのか}穂乃佳

使った特産品：サツマイモ ホウレンソウ

材 料

4 人分

落花生・・・・・・・・・・40g	ホットケーキミックス・・・・・・・・200g
サツマイモ・・・・・・・・90g	牛乳・・・・・・・・150 cc
ホウレンソウ・・・・・・・・50g	バター・・・・・・・・5g
ホイップクリーム（飾り）・・お好み	くるみ・・・・・・・・好きなだけ
卵・・・・・・・・1個	砂糖・・・・・・・・大さじ2
塩・・・・・・・・少々	マンゴーソース・・・・・・・・付け合わせ

※ミキサー、炊飯器使用

【作り方】

- ① ホウレンソウはゆでる。細かく刻み、牛乳と一緒にミキサーにかける。
- ② くるみと落花生をふくろに入れて、めん棒でたたいて大きく砕く。
- ③ サツマイモをさいの目に切り、塩、砂糖を入れて甘く煮る。
- ④ ボウルにホットケーキミックスと卵、①を加え混ぜる。
- ⑤ バターを塗った炊飯器の釜に④の生地を入れる。
- ⑥ ⑤の上に②、③をバランスよく散らす。
- ⑦ 炊飯器の早炊きコースで25分設定し、スイッチを入れて焼く。
- ⑧ 出来上がったら切ってお皿に盛りつけて、ホイップクリーム（市販品）を添える。



ピーナッツころものさつまいもコロッケ

大根中学校 2年 ^{すずき}鈴木 ^{しおり}詩織

使った特産品：落花生 サツマイモ

材 料

4人分

ピーナッツ・・・・・・・・・・120g	片栗粉・・・・・・・・・・大さじ1
サツマイモ・・・・・・・・・・350g	バター・・・・・・・・・・15g
クリームチーズ・・・・・・・・35g	ミニトマト・・・・・・・・・・8個
牛乳・・・・・・・・・・大さじ1	サラダ菜・・・・・・・・・・4枚
塩、こしょう・・・・・・・・各少々	

【作り方】

- ① サツマイモを電子レンジ500wで8分くらいかける。
- ② ①の皮をむいて、マッシャーでつぶす。
- ③ ②に片栗粉、牛乳、バターを混ぜ合わせて、塩、こしょうをし、ひとまとめにする。
- ④ フードプロセッサーやすりこぎでピーナッツを砕く。
- ⑤ 8個にまるめたサツマイモの中にクリームチーズを入れ、丸い形に調え、④の砕いたピーナッツをまぶす。



ピーナッツ豆腐

南中学校 2年 さいとう 齋藤 しゅう 珠生

使った特産品：落花生

材 料

4人分

擦り落花生・・・大さじ1
豆乳・・・1カップ
粉末ゼラチン・・・5g
みりん・・・小さじ1

酒・・・小さじ1/2
めんつゆ・・・適量
わさび・・・適量

【作り方】

- ① 豆乳1/2カップ（半量）に粉末ゼラチンを入れて混ぜておく。
- ② 鍋に残りの豆乳1/2カップと擦り落花生、みりん、酒を入れて弱火で加熱し、しっかり混ぜる。
- ③ ②の鍋に①を加えて混ぜ、ゼラチンを完全に溶かす。
- ④ 火を止め、粗熱がとれたらバット等の容器に移し替え、冷めたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 1時間程度で固まったら、好みの大きさに切り分け、めんつゆ、水を1:1で割り、わさびを添える。



そばいりかきあげ

南中学校 2年 ^{いしばし}石橋 ^{りく}璃久

使った特産品：そば 長ネギ

材 料

4人分

オクラ・・・・・・・・・・5本
ごぼう・・・・・・・・・・1/3本
玉ネギ・・・・・・・・・・1/2個
にんじん・・・・・・・・・・1/3本
長ネギ・・・・・・・・・・1/3本
【付け合わせ】・・・・食用菊

そば・・・・・・・・・・50g
小麦粉・・・・・・・・・・100g
水・・・・・・・・・・150cc
こんぶしょうゆ・・・・適宜
油・・・・・・・・・・適宜

【作り方】

- ① オクラを湯通ししておく。輪切りにする。
- ② ごぼうを2~3cmのせん切りにして水につけておく。
- ③ 玉ネギはスライスする。にんじん、長ネギは3cmくらいのせん切りにする。
- ④ ホウルに小麦粉と水を入れて混ぜる。
- ⑤ ④の中に野菜を全部(①、②、③)を入れて混ぜ合わせる。
- ⑥ そばを細かく切って、3分ゆでたものを⑤に加えて混ぜる。
- ⑦ フライパンに油を少し多めに入れ、中火で⑥を書き上げの要領で揚げる。両面きつね色になったら出来上がり。
- ⑧ こんぶしょうゆにつけて食べる。



シイタケ大豆バーグ

くぼでら さとし
南中学校 2年 久保寺 慧

使った特産品：小麦粉 シイタケ 大豆 ニンニク

材 料 4人分

ひき肉（豚）・・・400g
大豆の水煮・・・130g
シイタケ・・・大4枚
ニンニク・・・1片
小麦粉・・・15g
油・・・15cc
牛乳・・・80cc
ケチャップ・・・80cc
卵・・・1個



【作り方】

- ① 大豆の水煮を袋に入れて軽くつぶす。
- ② シイタケ、ニンニクをみじん切りにする。
- ③ ひき肉、大豆の水煮、シイタケ、小麦粉、卵、ニンニクをボウルに入れよくこねる。塩、こしょうをし、4等分し、形を整えて空気を抜き、中央をくぼませる。
- ④ フライパンに油をひいて、中火で3分焼き、裏返して弱火で8分蒸し焼きにする。
- ⑤ 残った汁に、牛乳、ケチャップを入れて、中火で煮てソースを作る。
- ⑥ 皿に④を盛り、⑤のソースをかける。

もちもちまんじゅう秦野味

南が丘中学校 1年 ^{かわはら}河原 ^{まな}茉那 ^{かや}嘉屋 ^{あやの}綾乃

使った特産品：落花生 米 桜漬け さつまいも

材 料

4人分

【さくら皮】

米粉・・・・・・・・100g
熱湯・・・・・・・・100cc
桜の塩漬けみじん切り・・適量

【あん】

さつまいも・・・・・・・・300g
落花生のみじん切り・・適量
はちみつ・・・・・・・・大さじ3

【落花生皮】

米粉・・・・・・・・80g
落花生粉・・・・・・・・20g
熱湯・・・・・・・・100cc



【作り方】

♥ あん12個分

- ① さつまいもを煮てつぶす。
- ② あんに刻んだ落花生とはちみつを入れて混ぜ、あんをつくる。

♥ 桜6つ分

- ① 米粉に熱湯を入れ、さいばしで混ぜ、桜のみじん切りを入れて混ぜて6等分にする。
- ② うすくのばしてあんを入れる。上に桜をのせる。

♥ 落花生6つ分

- ① 米粉に落花生粉を入れ、熱湯を入れてさいばしで混ぜる。
- ② うすくのばしてあんを入れる。上に落花生をのせる。

♥ 桜・落花生 蒸し器で10分蒸す。

やみつきピーナッツマリネ

南が丘中学校 2年 ^{もりや}守屋 ^{りく}凜矩

使った特産品：落花生 トマト

材 料 4人分

落花生・・・・・・・・・・230g	レモン汁・・・・・・・・・・大さじ6
玉ネギ・・・・・・・・・・1個	パセリ（みじん切り）・・少々
トマト（中）・・・・・・・・2個	
ナンプラー・・・・・・・・小さじ4	
白ワインビネガー・・小さじ4	
はちみつ・・・・・・・・大さじ2	

【作り方】

- ① 落花生をフライパンで軽く煎る。
- ② 玉ネギは、みじん切りにして水にさらし、水気をよく絞る。
- ③ トマトは種を取り出し、角切りにする。
- ④ ナンプラー、白ワインビネガー、はちみつ、レモン汁をボウルに入れてよく混ぜる。
- ⑤ ①～③を④のボウルに入れて和える。
- ⑥ パセリを散らす。



豚ロース巻き～フルーツソースを添えて～

南が丘中学校 2年 ^{なりた}成田 ^{ひなこ}陽向子

使った特産品：ホウレンソウ キャベツ 長ネギ ナシ ブルーベリー(ジャム)

材 料 4人分

長ネギ・・・・・・・・・・3本	ナシ・・・・・・・・・・1/2個
ホウレンソウ・・・・・・・・1/2束	
キャベツ・・・・・・・・・・5枚	サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1
豚ロース肉・・・・・・・・16枚	
ブルーベリージャム・・・・大さじ3	
バルサミコ酢・・・・・・・・大さじ2	

【作り方】

- ① ホウレンソウとキャベツを下ゆでする。
- ② ①のホウレンソウ、キャベツ、長ネギをそれぞれ5cm幅に切る。
- ③ 豚ロース肉を広げ、野菜類を16本巻く。
- ④ フライパンにサラダ油をしき、巻いた③を焼いて半分に切り、盛り付ける。

【ブルーベリーソース】

- ♥ ブルーベリージャムにバルサミコ酢を加えて少し煮詰める。

【なしソース】

- ♥ なしをすって、ポン酢を加えて少し煮詰める。
- ⑤ ソースをかけて完成！



第9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、秦野の特産品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29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 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・お茶・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・ブルーベリージャム・峠漬け

◇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

◇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9回アイデア料理コンテスト応募作品数 632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
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	秦野市健康づくり課
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 秦野市・秦野商工会議所観光飲食部会・秦野市PTA連絡協議会