

第13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4年11月19日

場所 秦野市保健福祉センター

第13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4年11月19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13回アイデア料理コンテスト応募作品数 438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管理栄養士
秦野市立小学校栄養教諭	秦野市健康づくり課管理栄養士
平塚保健福祉事務所秦野センター管理栄養士	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	名前	賞
1	そば粉のすいとん	金子 琉那	欠場
2	ダブルピーナッツコロケ	南 友晴	プロフェッショナル賞
3	青パイヤのスープ	福本 藍子	はだのっ子レシピ賞
4	小松菜焼売 桜あんかけ	杉山 侑紀	お皿にいっぱいアイディア賞
5	落花生マカロン ブルーベリークリーム	文岡 茉愛	コックボンチーヌ賞
6	砂糖なしませご飯	匿名希望	欠場
7	サツマイモと牛肉の甘辛炒め	匿名希望	欠場
8	丹沢鹿のピカータ 秦野産青パイヤとトマトの ケッカソース	宅見 紅七 宅見 花璃菜	はだのの味グルメ賞 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

そば粉のすいとん

南中学校 2年 ^{かねこ}金子 ^{るな}琉那

使った特産物： そば粉 大根 白菜 長ネギ 小松菜

材料 4人分

そば粉	140g	和風顆粒だし	16g
片栗粉	40g	みりん	大さじ1と1/2
塩	小さじ1/2	酒	大さじ1と1/2
水	140ml	しょうゆ	大さじ1と1/2
豚小間肉	150g		
大根	150g		
人参	80g		
白菜	250g		
小松菜	2株		
しめじ	70g		
長ネギ	1本		
水	800ml		



【作り方】

- ① ボウルにそば粉、片栗粉、塩を入れ、水を3回に分けて加え、ダマにならないようにこねる。
- ② 耳たぶくらいの柔らかさにまとめ、10分間休める。
- ③ 小松菜をゆでて粗く刻む。
- ④ 水800mlの中に、いちよう切りにした大根と人参、一口大に切った白菜、斜め切りの長ネギ、石づきを除きほぐしたしめじを入れて煮る。
- ⑤ ④の鍋に一口大に切った豚肉を入れ火が通るまで煮て、顆粒だし、みりん、酒、しょうゆを加えひと煮立ちさせる。
- ⑥ 別の鍋に湯を沸かし、②の生地を一口大にちぎり薄めに形を整えて入れ、浮いてから5分ほどゆでる。ゆだったすいとんはザルにあげておく。
- ⑦ ゆでたすいとんを⑤の鍋に入れ、味がしみるまで煮る。③の小松菜を加える。

料理のアピールポイント

小麦粉とは違う、そば粉の風味をいかしたすいとん汁です。もちもちとした食感がくせになります。

ダブルピーナッツコロケ

南中学校 2年 ^{みなみ}南 ^{ともはる}友晴

使った特産物：落花生 小麦粉 ジャガイモ タマネギ

材料 4人分

ジャガイモ・・・400g
うでピー・・・120g
タマネギ・・・80g
人参・・・50g
落花生きな粉・・・30g
小麦粉・・・30g
卵・・・1個
パン粉・・・80g
揚げ油・・・適量
炒め油・・・少々
しょうゆ・・・大さじ1
顆粒コンソメ・・・小さじ1
塩・・・少々
こしょう・・・少々

《付け合わせ》

キャベツ・・・100g
ミニトマト・・・8個



【作り方】

- ① ジャガイモは皮をむいて6等分に切り、電子レンジで7～8分加熱する。
- ② ジャガイモが温かいうちにマッシュする。
- ③ うでピーを粗みじんにし、油で炒め、しょうゆ、コンソメで味を付ける。
- ④ タマネギとにんじんをみじん切りにして、油でしんなりするまで炒める。
- ⑤ ②③④を合わせて、塩・こしょうで味を調べ、8等分にしてコロケ型に成形する。
- ⑥ 落花生きな粉と小麦粉を混ぜ合わせ、⑤のたねにつける。
- ⑦ 溶き卵にくぐらせ、パン粉をつけ、170℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ⑧ 皿に盛り、付け合わせを添える。

料理のアピールポイント

食感と風味の2つで落花生が楽しめるところです。

青パパイヤのスープ

北中学校 2年 ^{ふくもと}福本 ^{あいこ}藍子

使った特産物： ジャガイモ トマト キャベツ ニンク タマネギ 青パパイヤ

材料 4人分

ジャガイモ・・・100g
人参・・・50g
タマネギ・・・150g
青パパイヤ・・・150g
トマト・・・160g
キャベツ・・・100g
ベーコン・・・40g
ニンク・・・1片
オリーブオイル・・・大さじ1
水・・・900ml
固形コンソメ・・・3個
塩・・・少々
こしょう・・・少々



【作り方】

- ① 青パパイヤは1cm角に切り、水に浸ける。
- ② ジャガイモ、人参、タマネギ、キャベツ、トマト、ベーコンは1cm角、ニンクはみじん切りにする。
- ③ ニンクをオリーブオイルで炒め、人参、ジャガイモ、タマネギ、ベーコンを加えて軽く炒める。
- ④ ③の鍋に水切りした青パパイヤ、トマト、キャベツ、水、コンソメを加えて20分煮込み、塩、こしょうで味を調える。

料理のアピールポイント

秦野の野菜をたっぷりと使った体に優しいスープです。

小松菜焼売 桜あんかけ

東中学校 1年 ^{すぎやま}杉山 ^{ゆうき}侑紀

使った特産物：桜漬 シイタケ 長ネギ 小松菜

材料 4人分

鶏ひき肉・・・220g
小松菜・・・150g
〔長ネギ・・・15cm
シイタケ・・・2枚
片栗粉・・・大さじ1
料理酒・・・小さじ2
すりおろししょうが・・・1片分
鶏がらスープの素・・・小さじ2
オイスターソース・・・小さじ1

桜塩漬け・・・10g
鶏がらスープの素・・・小さじ1/2
みりん・・・小さじ1
水・・・150cc
〔片栗粉・・・大さじ1/2
水・・・大さじ1



【作り方】

- ① 小松菜はゆでて冷水にとり、葉と茎に分ける。
- ② 葉は広げて水気をふき取る。茎は細かく刻む。
- ③ 長ネギとシイタケはみじん切りにし、片栗粉をまぶす。
- ④ ボウルにひき肉、料理酒、すりおろししょうが、鶏がらスープの素、オイスターソースを入れよく混ぜる。小松菜の茎の半量、③を混ぜ、12個に分ける。
- ⑤ 小松菜の葉を広げ、たねを置き、葉の先端から巻いていく。盛り付けた時に上になる側に肉が十分見えるようにずらして包む。
- ⑥ 蒸気の上がった蒸し器に並べ、弱めの中火で10分蒸す。

《桜あん》

- ① 桜漬けの塩を洗い流し、水気をふき取り細かく刻む。
- ② 鍋に水、鶏がらスープの素、みりんを加え中火にかけ、①、小松菜の茎の半量を加える。
- ③ 弱火にして水溶き片栗粉でとろみをつける（桜は色が抜けやすいので、すぐに入れる）。

料理のアピールポイント

桜漬はお菓子によく使われますが、おかずに使えないか考えました。

落花生マカロン ブルーベリークリーム

東中学校 1年 ^{ふみおか}文岡 ^{まい}茉愛

使った特産物：落花生 ブルーベリージャム

材料 4人分

落花生クラッシュ・・・35g
粉砂糖・・・40g
卵白・・・1個分(35g)
グラニュー糖・・・30g
ブルーベリージャム・・・30g
生クリーム(ホイップ済)・・・100ml
ブルーベリー・・・8～10個
すももジャム・・・5g



【作り方】

※下準備：天板と同じサイズの紙に直径3cmの円を描いておく

- ① 落花生クラッシュをミルサーで細かく砕き、ボウルに入れる。粉砂糖はふるいにかけボウルに入れる。
- ② オーブンを200℃で予熱しておく。
- ③ 卵白にグラニュー糖を少しずつ入れ、湯せんしながらハンドミキサーで混ぜる。
- ④ ハンドミキサーを回すのが重くなってきたら湯せんから出し、メレンゲを角が立つくらいまで混ぜる。
- ⑤ ふるった粉類を2～3回に分けて入れる。混ぜ合わせ、生地の高さを調整する。
- ⑥ よく混ぜたらしぼり袋に入れ、クッキングシートを敷いた天板に3cm程の丸型になるようにしぼり出す。
- ⑦ 天板の下をたたき空気を抜き平らにする。しぼり跡や気泡をつまようじで平らにする。
- ⑧ 200℃のオーブンで1分焼き、次は130℃で12分焼く。
- ⑨ 焼き終わったらオーブンの中に約4分そのまま放置し、天板を取り出して冷えるまで待つ。
- ⑩ ブルーベリージャムと生クリームを混ぜ、しぼり袋に入れる。
- ⑪ 焼いたマカロンに ⑦⑩のブルーベリークリームとブルーベリー ④ブルーベリークリーム ⑤すももジャムをはさむ。

料理のアピールポイント

祖母の手作りジャム(ブルーベリー、すもも)を使用しました。

砂糖なしませご飯

**中学校 匿名希望

使った特産物：米 サツマイモ タケノコ ブロッコリー シイタケ 長ネギ ナシ

材料 4人分

米・・・・・・・・・・2合
鶏むね肉・・・・・・・・150g
サツマイモ・・・・・・・・80g
タケノコ・・・・・・・・50g
シイタケ・・・・・・・・2枚(30g)
長ネギ・・・・・・・・50g
こんにゃく・・・・・・・・80g
ナシ・・・・・・・・1個(300g)
ブロッコリーの茎・・・・40g
塩・・・・・・・・小さじ1/2
しょうゆ・・・・・・・・大さじ2
酒・・・・・・・・大さじ2
みりん・・・・・・・・大さじ2
和風顆粒だし・・・・小さじ2



【作り方】

- ① 米は研いで水に30分浸し、水を切っておく。
- ② 鶏肉は1cm角、サツマイモは皮付きのまま1～1.5cmの角切り、タケノコは短冊切り、シイタケと長ネギは千切り、こんにゃくとブロッコリーの茎は薄切りにしておく。
- ③ 調味料を釜に入れる。
- ④ ナシの皮をむいてすりおろし、釜に入れる。
- ⑤ 釜に米を入れ、水を入れる。
- ⑥ ②の具材を入れ、炊飯器のスイッチを入れる。

料理のアピールポイント

砂糖を使用せず、梨をすりおろし、甘みを出したところです。

サツマイモと牛肉の甘辛炒め

**中学校 匿名希望

使った特産物：落花生 サツマイモ

材料 4人分

サツマイモ・・・1本(200g)
牛肉うすぎり・・・300g
ピーマン・・・4個
落花生・・・10個
〔しょうゆ・・・大さじ2
酒・・・大さじ1
砂糖・・・大さじ1
オイスターソース・・・大さじ1
水・・・大さじ1



【作り方】

- ⑧ サツマイモとピーマンは細切りにする。
- ⑨ 落花生は刻んでおく。
- ⑩ フライパンに油を引き、サツマイモを炒めてからピーマンを入れる。最後に牛肉を入れる。
- ⑪ 牛肉に火が通ったら、合わせておいた調味料を加え全体にからめる。
- ⑫ 皿に盛り、落花生をかける。

料理のアピールポイント

最後に細かく刻んだ落花生をかけたところです。

丹沢鹿のピカータ

秦野産青パパイヤとトマトのケッカソース

南小学校 5年 ^{たくみ}宅見 ^{べにな}紅七 ・ 3年 ^{たくみ}宅見 ^{かりな}花璃菜

使った特産物：小麦粉 トマト 鹿肉 青パパイヤ ブロccoli

材料 4人分	
青パパイヤ・・・1/2個(100g)	《付け合わせ》
トマト・・・1個(150g)	かぼちゃ・・・適量
鹿モモ肉・・・320g	ブロッコリー・・・適量
全卵・・・2個	ローズマリー・・・4枝
バジルの葉・・・6枚	
粉チーズ・・・15g	
小麦粉・・・10g	
塩・・・適量	
重曹・・・小さじ1	
レモン汁・・・1/2個分	
オリーブオイル・・・70g	



【作り方】

《ケッカソース》

- ① 青パパイヤの種を取り除き、1cm角に切り、軽く塩をし、10分置く。
- ② 水1ℓに重曹小さじ1を入れて沸騰させた鍋で①を3分間ゆでて、ザルに取り粗熱を取る。その後、フライパンにオリーブオイル(20g)を引き、しんなりするまで炒める。冷蔵庫で冷ます。
- ③ トマトは湯むきして種を取り1cm角に切り、②とみじん切りのバジルの葉4枚分、オリーブオイル(20g)、レモン汁を合わせる。

《ピカータ》

- ① 鹿肉を1人前80gに切り分け、それぞれ肉たたきで伸ばす。
- ② 全卵、みじん切りのバジルの葉2枚分、粉チーズをよく混ぜて衣を作る。
- ③ 肉に両面少し塩をして、小麦粉の打ち粉をし、衣を付ける。
- ④ フライパンにオリーブオイル(30g)を引き、両面きつね色になるまで焼く。
- ⑤ 皿にピカータとケッカソースを盛り付け、ローズマリーや素揚げかぼちゃ、茹でたブロッコリーなどを添える。

料理のアピールポイント

鹿肉を食べやすくイタリア料理のピカータにしました。鹿肉、青パパイヤどちらも食べ慣れていない食材ですが、合わせたことでさらにおいしく食べられます。

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