

第10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30年11月17日（土）
場所 秦野市保健福祉センター

目次・審査結果

NO	献立名	名前	賞
1	落花生コロッケ～季節のフルーツソース2種添え～	服部 奏楽	お皿にいっぱいアイディア賞
2	まるごとシイタケグラタン トマトソース添え	浅葉 美緒	お皿にいっぱいアイディア賞
3	そばの実リゾット	古木 綾	はだのの味グルメ賞
4	パリポリ竹輪	小泉 藍生	はだのっこレシピ賞
5	サツマイモとお米のサクサクボール	佐藤 莉音	はだのっこレシピ賞
6	お茶とそば粉の和風タルト	上杉 七海	丹沢はだの名水育ち賞
7	落花生と枝豆のゴロゴロつくね	島 菜月	プロフェッショナル賞
8	そば粉のパンケーキバーガー	川口 晴基	コックボンチーヌ賞
9	フレッシュブルーベリーあんのそば粉どら焼き	高橋 怜那	丹沢はだの名水育ち賞
10	緑茶ハンバーグの和風あんかけ	見城 百々花	プロフェッショナル賞
11	落花団子	荒川 七望	はだのの味グルメ賞

・ 炎の調理人賞：秦野ガス(株)より そばの実リゾット（古木 綾）

「落花生コロッケ～季節の フルーツソース2種添え～」

南が丘小学校6年 はっとり かなで
服部 奏楽



使った特産品： 落花生 サツマイモ ブルーベリー

材 料 4人分

落花生粉・・・・・・・・70g	※ 生ブルーベリー・・・・・・・・150g (ない場合は冷凍ブルーベリーで代用)
サツマイモ・・・・・・・・(中)1本	※ ルパーブ・・・・・・・・150g (ない場合はキウイフルーツ2個で代用)
カボチャ・・・・・・・・1/4個	グラニュー糖・・・・・・・・60g
クリームチーズ・・80g	
バター・・・・・・・・40g	
生クリーム・・・・・・・・60g	

【作り方】

《落花生コロッケ》

- ① サツマイモとカボチャ（皮ごと）は、電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。
- ② ①が熱いうちに、それぞれマッシャーでつぶす。途中でバターを入れる。
- ③ ②に生クリームを加えてなめらかになるまで混ぜる。
- ④ 約大さじ1杯分の③をラップに広げ、中心にクリームチーズをのせ、ラップごと包み丸くする。
- ⑤ バットに落花生粉を入れ、④にまぶす。
- ⑥ 200℃に予熱したオーブンに⑤を入れて10分焼く。

《フルーツソース》

- ① それぞれの鍋に生ブルーベリー、ルパーブ（2～3cmに切る）を入れる。
（飾り用に形のあるものを取っておく。10個くらい）
- ② グラニュー糖を30gずつ入れ、ルパーブは水分が出るまで（約1時間程度）おいておく。水分が出てきたら、鍋を中火にかける。
（キウイフルーツは皮をむき、小さくカット。鍋に砂糖を入れてひと煮立ちする）
- ③ ルパーブは筋をつぶしながら混ぜる。ブルーベリーはあまりつぶさない。
ルパーブはとろとろに。ブルーベリーは水っぽくなったら冷ましておく。

料理のアピールポイント

季節のフルーツを使ったソースで、落花生の香ばしさを活かした。

「まるごとシイタケグラタン トマトソース添え」

南が丘中学校2年 あさば 浅葉 みお 美緒



使った特産品： 落花生 ジャガイモ シイタケ トマト ニンニク

材 料 4人分

シイタケ・・・・・・・・・・8個	マヨネーズ・・・・・・・・・・大さじ2
ジャガイモ・・・・・・・・・・1.5個	にんにく・・・・・・・・・・少量
ミニトマト・・・・・・・・・・5個	オリーブオイル・・・・・・・・大さじ1
落花生・・・・・・・・・・40g	パセリ、レタス・・・・各適宜
塩、こしょう・・・・・・・・小さじ1	
チーズ・・・・・・・・・・適量	
ベーコン・・・・・・・・・・5cm	

【作り方】

- ① ジャガイモを小さめに切って500wで4分加熱する。
- ② 加熱している間に、落花生をビニール袋に入れ、めん棒で砕く。
- ③ ジャガイモを木べらなどでマッシュし、ベーコンを刻んで混ぜる。
- ④ ③に塩、こしょう、マヨネーズを加え混ぜる。
- ⑤ シイタケの軸を取り、2つ分の軸を刻み④に加え、それをシイタケの上ののせる。
- ⑥ ⑤の上にチーズをのせて、アルミホイルを敷いたトースターで、12～13分焼く。
- ⑦ ミニトマト、ニンニクを刻み、オリーブオイルと和え、砕いた落花生とパセリを入れてソースを作る。
- ⑧ 焼きあがったシイタケを皿に盛り付け、⑦で作ったソースをかけて完成。

料理のアピールポイント

器まで食べられて、さっぱりしたグラタンです。

「そばの実リゾット」

東中学校2年 ふるき古木 あや綾



使った特産品： 落花生 そば シイタケ ニンニク

材 料	4 人 分
そばの実（あま皮付き）・・・200g （あらかじめ茹でたもの）	水・・・・・・・・・・600cc
にんにく・・・・・・・・・・2片	豆乳・・・・・・・・・・200cc
A 玉ねぎ・・・・・・・・・・1個	塩、コショウ・・・・・・・・各少々
ピーマン・・・・・・・・・・1個	めんつゆ・・・・・・・・・・60cc
パプリカ（赤）・・・・・・・・1/3個	落花生・・・・・・・・・・20g
シイタケ・・・・・・・・・・2枚	パルメザンチーズ（粉）・・・20g
ベーコン・・・・・・・・・・50g	

【作り方】

- ① そばの実は軽く洗い、1時間水に浸し、ざるに取り、鍋にたっぷりの水とそばの実を入れ、ふっとうしてから弱火で15分煮る。
- ② ①をざるにあけ、流水でぬめりを取る。
- ③ 野菜は全てみじん切りにしておく。
- ④ 深めの鍋にサラダ油大さじ2、にんにくを入れて香りが立ったら、ベーコンを炒める。次に、Aを入れ、軽く塩、コショウをし、しんなりするまで炒める。
- ⑤ 水600ccを入れ、ひと煮立ちしたら、めんつゆ、そばの実、豆乳を入れ、煮立ったらパルメザンチーズを混ぜ、火を止める。
- ⑥ 盛り付けたら、ローストして砕いた落花生を散らせば出来上がり。

料理のアピールポイント

そばの実とピーナッツのプチッとした食感が楽しい。

「パリポリ竹輪」

南中学校2年 こいずみ 小泉 あおい 藍生



使った特産品： そば 小麦粉 ジャガイモ お茶 落花生

材 料		4 人 分	
竹輪	10本	茶葉	大さじ3
青のり	大さじ3	ジャガイモ	大1個
小麦粉	100g	水	150cc
そば(乾麺)	30本	落花生	30g
塩	小さじ1	マヨネーズ	大さじ4~5
コショウ	少々	付け塩・茶塩	

【作り方】

- ① 竹輪を半分に切る。
- ② ジャガイモを小さく切り、塩ゆでする。
- ③ ジャガイモがやわらかくなったら、出して、つぶしてから冷ましておく。
- ④ 冷めたら、マヨネーズ、塩、コショウで味付けをしておく。そのジャガイモを竹輪の穴の中に入れる。
- ⑤ 落花生をつぶし、そばを細かくする。
- ⑥ 小麦粉と水を混ぜて、青のり、茶葉、つぶした落花生と細かくしたそばを一緒に入れて衣を作る。
- ⑦ フライパンに多めの油を入れ、転がしながら焼き揚げる。
- ⑧ お好みで、塩又はしょうゆをつけて食べる。

料理のアピールポイント
老若男女を問わず食べられる。

「サツマイモとお米の サクサクボール」

南中学校2年 さとう 佐藤 まお 莉音



使った特産品： 小麦粉 米 サツマイモ

材 料		4 人 分	
サツマイモ	250 g	カイワレ	適量
牛乳	小さじ1 (5 g)	小麦粉	適量
バター	10 g	油	適量
塩こんぶ	10 g		
ごはん (サツマイモの 1/3 の量)			
卵	1 個		
パン粉	適量		

【作り方】

- ① サツマイモの皮をピーラーでむき、角切りにする。
- ② 電子レンジでやわらかくしてビニールの袋に入れてマッシュする。パサつく場合は、牛乳小さじ1、バター10gを入れる。
- ③ ご飯を加えてマッシュする。さらに塩こんぶを加える。ご飯の量は目安としてサツマイモの量の3分の1。
- ④ 丸めて小麦粉→卵→パン粉の順でまぶす。
- ⑤ 油で揚げる。
- ⑥ 盛り付けて、カイワレを散らす。

料理のアピールポイント

お米を混ぜた事で食べ応えがあり、腹もちがよい。

「お茶とそば粉の和風タルト」

本町中学校 1年 ^{うえすぎ}上杉 ^{ななみ}七海



使った特産品： そば粉 小麦粉 サツマイモ お茶

材 料		4 人 分	
そば粉 (タルト)	3 0 g	粉茶 (生地)	3 g
小麦粉 (タルト)	9 0 g	そば粉 (生地)	6 0 g
オリーブ油 (タルト)	1 0 g	オリーブ油 (生地)	6 0 g
卵 (タルト)	小 1 個	砂糖 (生地)	6 0 g
砂糖 (タルト)	2 0 g	卵 (生地)	1 個
サツマイモ (あん)	中サイズ 1 本	小麦粉 (型用)	少々
練乳 (あん)	2 0 g (好みで調整)	油 (型用)	少々

【作り方】

《タルト》

- ① そば粉と小麦粉を一緒にふるう。
- ② オリーブ油、卵、砂糖を泡立て器でよく混ぜる。
- ③ ①を②の中に入れて、木べらなどで混ぜ、まとまったらラップにくるんで冷蔵庫で1時間以上冷やす。
- ④ タルト型に油と小麦粉をつけ、③を3mmくらい伸ばして型に入れ、フォークで穴をあけ、180℃のオーブンで15分くらい焼く。

《サツマイモあん》

- ⑤ 芋を茹で、皮をむいて、つぶして練乳を入れる。

《生地》

- ⑥ 粉茶とそば粉を合わせてふるっておく。
- ⑦ オリーブ油と砂糖を泡立て器でよく混ぜ、卵を少しずつ入れ、⑥と合わせる。

《仕上げ》

- ⑧ タルトの底にサツマイモあんを敷き詰め、その上に⑦の中身生地を入れ、乾燥トマトを全体に散らし、170℃のオーブンで30～40分焼く。
冷蔵庫でよく冷やして出来上がり。

料理のアピールポイント

お茶とそば粉の和風タルトです。トマトの酸味が不思議と合います。サプライズでサツマイモあんが入っています。緑と赤で見た目でも楽しくなるお菓子です。

「落花生と枝豆のゴロゴロつくね」

本町中学校2年 しま 島 なつき 菜月



使った特産品： 落花生 トマト キャベツ

材 料	4人分
落花生（ゆで）・・・・・・・・100g	【たれ】
枝豆・・・・・・・・80g	しょうゆ・・・・・・・・大さじ2
乾燥ひじき・・・・・・・・大さじ2	酒・・・・・・・・大さじ2
鶏ひき肉・・・・・・・・400g	みりん・・・・・・・・大さじ2
卵・・・・・・・・1個	砂糖・・・・・・・・大さじ1と1/2
しょうゆ・・・・・・・・小さじ1	キャベツ・・・・・・・・適量
片栗粉・・・・・・・・大さじ1	トマト・・・・・・・・適量

【作り方】

- ① 落花生と枝豆をさやから出す。
- ② ボウルに鶏ひき肉、卵、しょうゆ、片栗粉、ひじきを入れてこねる。
- ③ ②に枝豆と落花生を入れてこねる。
- ④ タネを12等分に丸める。
- ⑤ フライパンに油を熱し、両面を焼く。
- ⑥ 焼き終わったら、一度お皿に取り出す。
- ⑦ 同じフライパンにたれの材料を入れて、煮立たせる。
- ⑧ フライパンにつくねを戻し、たれをからめて完成。

料理のアピールポイント

包丁を使わず、枝豆と落花生の歯ごたえがある、食べごたえあるつくねです。

「そば粉のパンケーキバーガー」

本町中学校2年 かわぐち 川口 はるき 晴基



使った特産品： そば粉 トマト

材 料	4 人 分
牛豚ひき肉・・・・・・・・・・400g	トマト・・・・・・・・・・1.5cmを4切れ
卵・・・・・・・・・・4個	レタス・・・・・・・・・・2枚
小町麩・・・・・・・・・・10個	スライスチーズ（チェダー）・・4枚
絹ごし豆腐・・・・・・・・・・600g	ケチャップ・・・・・・・・・・適宜
味塩こしょう・・・・・・・・・・小さじ1/2	マヨネーズ・・・・・・・・・・適宜
そば粉・・・・・・・・・・100g	サラダ油（焼く時）・・・・・・・・・・適宜
ホットケーキミックス・・150g	

【作り方】

- ① 豆腐（400g）と卵（2個）をよく混ぜたところへ、そば粉とホットケーキミックスを入れて混ぜ、直径10cmくらいに焼く。
- ② 牛豚ひき肉、豆腐（200g）、卵（2個）と少し砕いた小町麩、味塩こしょうをよくこねて4等分にし、ハンバーグの形に丸めて焼く。
- ③ レタス、ハンバーグ、チーズ、トマトの順にパンケーキではさむ。お好みで、ハンバーグにケチャップ、マヨネーズをかける。

料理のアピールポイント

ヘルシーな材料でボリューム満点。

「フレッシュブルーベリーあんの そば粉どら焼き」

大根中学校2年 たかはし 高橋 れな 怜那



使った特産品： そば粉 ブルーベリー

材 料		4 人 分	
薄力粉	50 g	サラダ油	大さじ 1/2
そば粉	25 g	水	25 ml
ベーキングパウダー	小さじ 1/6	生ブルーベリー	50 g
砂糖	25 g	市販あんこ	100 g
卵	1 個		
みりん	大さじ 1/2		
はちみつ	大さじ 1/2		

【作り方】

《ブルーベリーあん》

- ① 耐熱容器にブルーベリーを入れラップをしてレンジ500wで1分加熱する。
- ② ①とあんこを混ぜ、ブルーベリーあんを作り、冷めたら4つに分けておく。

《どら焼きの皮》

- ① 卵をボウルに割りほぐし、砂糖を加え、泡立て器でもったりするまで混ぜる。
- ② ①にはちみつ、サラダ油、みりんを加え、軽く混ぜ合わせる。
- ③ ②に薄力粉、そば粉、ベーキングパウダーを加え、ゴムべらで練るように混ぜる。水を少しずつ加え、生地をなめらかにする。
- ④ ホットプレートを150℃に熱し、お玉で③の生地をすくい、7cm大に流し、裏表焼く。
- ⑤ どら焼きの皮の粗熱がとれたら、皮にブルーベリーあんをはさんで完成！

料理のアピールポイント

ブルーベリーとあずきあんを混ぜたさっぱりとしたブルーベリーあんが、そば粉入りのどら焼き生地にとぴったりです。

「緑茶ハンバーグの和風あんかけ」

大根中学校2年 ^{けんじょう}見城 ^{ももか}百々花



使った特産品： ホウレンソウ シイタケ お茶

材 料	4 人 分
《ハンバーグ》	《あんかけ》
ひき肉・・・・・・・・・・500g	ホウレンソウ・・・・・・・・・・1束
シイタケ・・・・・・・・・・4個	ニンジン・・・・・・・・・・1本
お茶・・・・・・・・・・大さじ3	めんつゆ・・・・・・・・・・大さじ5
塩、こしょう・・・・・・・・各適量	しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1
	片栗粉・・・・・・・・・・適量
	水・・・・・・・・・・適量
	油

【作り方】

- ① ボウルにひき肉、シイタケ（みじん切り）、お茶（すったお茶）を入れ、塩・コショウで味付けをし、こねる。
- ② ①で4cmくらいの肉団子を作り焼く。
- ③ ニンジンをせん切りに、ホウレンソウを2cmくらいに切り、炒める。
- ④ ③の中にめんつゆ大さじ5杯、しょうゆ大さじ1杯、水大さじ3杯、水溶き片栗粉を入れる。
- ⑤ お皿に盛り付け、完成。

料理のアピールポイント

夏はひき肉などを使用すると食中毒が起こりやすいので、殺菌作用があるお茶を選び、食感をよくするためにシイタケを入れました。

「落花団子」

大根中学校2年 あらかわ 荒川 ななみ 七望



使った特産品： 落花生

材 料 4人分

白玉粉・・・・・・・・・・60g
砂糖・・・・・・・・・・10g
水・・・・・・・・・・50ml
ピーナツクリーム・・・50g
落花生・・・・・・・・・・適量
サラダ油・・・・・・・・・・適量

【作り方】

- ① ボウルに白玉粉、砂糖を入れ水を少しずつ加えながら、手で混ぜる。
1つにまとまったら10等分にして、ピーナツクリームを包む。
- ② 落花生の皮をむき、細かくくだく。
- ③ 落花生をトレーにのせ、ピーナツクリームを入れた団子につける。
- ④ 150℃くらいの油で、団子を転がしながら、ゆっくりあげていく。
- ⑤ 団子が透明になったら完成。

料理のアピールポイント

落花生の香ばしさが増しました。カリカリしていておいしいです。

第10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10年11月17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・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
- ・コックボンチーヌ賞
- ・はだの味グルメ賞
- 【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10回アイデア料理コンテスト応募作品数 614点

5. 審査員

秦野ガス（株）	はだの都市農業支援センター
秦野市PTA連絡協議会	秦野市子育て若者相談課
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
平塚保健福祉事務所秦野センター	

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