

第5回野菜にこだわる！ごてんば米コン入賞レシピ

御殿場市の地場産品である「ごてんばこしひかり」にあう野菜を使用した「第5回野菜にこだわる！ごてんば米コン」（レシピコンテスト）を開催しました。小中学生の部235点、一般の部（高校生を含む）158点と多数の応募をいただき、7月4日に1次審査（書類審査）、7月24日・8月10日に2次審査（調理、試食）が行われ、厳選な審査の結果、各部門：最優秀賞1名、小中学生の部：優秀賞4名、一般の部：優秀賞5名が決定し、8月18日の「米の日」に米に関する作品コンクールの表彰式が行われました。最優秀賞には「ごてんばこしひかり」10kg、優秀賞には「ごてんばこしひかり」5kgが贈られました。（※ごてんばこしひかりは、JA 御殿場から提供）

入賞された皆さんの野菜を使った美味しいレシピをぜひご家庭でもお試しください。また、小中学校の給食・保育園の給食の献立にも登場予定です。

御殿場市健康推進課 ☎82-1111

【一般の部】

★★最優秀賞★★ 「トマト丼」 あかほり 赤堀 ふみか 史佳 さん（東海大学短期大学部）

材 料	分 量（4人分）	作 り 方
・トマト	・1個	① たまねぎをみじん切りにする。
・ひき肉	・200g	② フライパンにオリーブオイルを温めてからにんにくを入れて、みじん切りにした、たまねぎを炒める。
・たまねぎ	・半玉	③ ひき肉を入れて炒める。
・豆苗	・50g	④ トマトを角切りにする。
・オリーブオイル	・大さじ1	⑤ 角切りにしたトマトを入れて炒める。
・塩	・適量	⑥ コンソメを入れて味をつける。
・こしょう	・適量	⑦ 塩・こしょうを入れて味を整える。
・コンソメの素	・大さじ1	⑧ 火を止める直前に豆苗を入れ水溶き片栗粉を入れる。
・にんにく	・1片	⑨ どんぶりにご飯を盛り、その上からかける。
・片栗粉	・大さじ2	
・お米	・1合	



PRポイント

生トマトの風味を生かすために、水溶き片栗粉を入れてとろみをつけたこと。家にある食材で作れるので、とてもお手軽。



★優秀賞★ 「野菜と鶏むね肉のゆかり炒め」 ^{まつもと}松本 ^{みどり}碧 さん (御殿場高校)

材 料	分 量 (4人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉 (塩・こしょう) ・きゅうり (乱切り) ・なす (半月) ・ゆかりふりかけ ・トマト (ミニ) (半分) ・大葉 (細切り) ☆しょうゆ ☆さけ ☆みりん ☆さとう ☆しょうが (おろし) 	<ul style="list-style-type: none"> ・300g ・1本 ・1本 ・3ふり ・5こ ・3枚 ・小さじ2 ・大さじ1 ・大さじ1 ・小さじ1 ・少々 	<ol style="list-style-type: none"> ① とり肉をひと口サイズに切り、塩こしょうを揉みこむ。 ② きゅうり・なすを切る。 ③ ☆の調味料をまぜる。 ④ フライパンに油を熱し、鶏肉を焼き、なすを入れる。 ⑤ 火が通ったらきゅうりを入れ、調味料とゆかりふりかけを3~5ふりする。 ⑥ 皿にもりつけ、大葉とトマトを盛る。 <div style="border: 1px dashed green; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>PRポイント 旬の夏野菜のキュウリとナスを使ったことです。ゆかりはご飯に合うし、夏野菜との相性もいいので、美味しくなるのではないかと思います。また、鶏むね肉を使ったことで、あっさりとした仕上がりになったと思います。</p> </div>



★優秀賞★ 「豚酢テック」 ^{すずき}鈴木 ^{みほこ}美帆子 さん (御殿場高校)

材 料	分 量 (4人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> ・豚バラ (うす切り) ・たけのこ (水煮) ・にんじん ・ピーマン ・エリンギ ・ケチャップ ・酒 ・水 ・薄力粉 	<ul style="list-style-type: none"> ・12枚 ・半分 (1/2) ・半分 (1/2) ・1コ ・2本 ・大さじ5 ・大さじ3 ・大さじ3 ・適量 	<ol style="list-style-type: none"> ① たけのこ、にんじん、ピーマン、エリンギを棒状に切る。 ② 豚バラ肉1枚にたけのこ、にんじん、ピーマン、エリンギをのせて巻く。 ③ 巻いた肉に味が絡みやすいように、薄力粉をまぶす。 ④ 巻き終わりを下にして焼く。 ⑤ 酒、水をいれて蒸す。 ⑥ 弱火にしてケチャップを加える。皿に盛って完成。 <div style="border: 1px dashed green; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>PRポイント 白米がどんどん進むようにおかずにしたかったので、少し濃いめの味付けにしました。</p> </div>



★優秀賞★ 「油あげロール巻き」 ^{きくち} 菊地 ^{みゆう} 海邑 さん (東海大学短期大学部)

材 料	分 量 (4人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> ・油あげ ・人参 ・青じそ (大葉) ・青ネギ ・とりひき肉 ・砂糖 ・みりん ・だし ・しょうゆ ・水 	<ul style="list-style-type: none"> ・4枚 ・1本 ・8枚 ・適量 ・200g ・大さじ3 ・大さじ1 ・200ml ・小さじ2 ・200ml 	<ol style="list-style-type: none"> ① 油あげを開く。 ② 大葉を2枚ひき、塩こしょうで味つけをしたとりひき肉をのせる。 ③ 油あげと同じ長さの人参とネギをのせ、油あげ全体で巻く。 ④ 鍋にだし、水1：1を入れ弱火で15～20分煮る。 この時に、みりんと砂糖も入れる。 ⑤ しょうゆで味を整え、皿に盛り付ける。

PRポイント

工夫した点は、大葉を入れたことにより風味をつけたこと。



★優秀賞★ 「濃厚☆白い担々スープ」 ^{しばやま} 柴山 ^{みさき} 美咲 さん (東海大学短期大学部)

材 料	分 量 (4人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> ☆水 ☆鶏がらスープの素 ☆酒 ☆塩 ・にんじん (短冊) ・長ねぎ (小口) ・エリンギ (薄切り) ・しょうが (チューブ) ・豚ひき肉 ・豆腐 (絹) ・白ごま ・調整豆乳 ・黒こしょう ・青ねぎ ※ラー油 	<ul style="list-style-type: none"> ・400cc ・小さじ1と1/2 ・大さじ1 ・少々 ・1/2本 ・1/2本 ・1本 ・小さじ1/2 ・150g ・一丁 ・大さじ4 ・300cc ・少々 ・1本 ・お好みで数滴 	<ol style="list-style-type: none"> ① ☆を鍋に入れ、火にかける。 ② にんじん、長ねぎ、エリンギ、しょうがを①の鍋に入れる。 ③ 煮立ったら挽肉を入れ、あくをこまめにとる。 ④ 豆腐を8等分に切り、③の鍋に入れる。 ⑤ 白ごまをすり、調整豆乳、黒こしょうと一緒に入れる。 ⑥ 煮立たないように、弱火であたためて皿に盛る。 ⑦ 青ねぎをちらして、お好みでラー油を数滴加え、完成。 (ア) 1～2滴・・・辛いのが苦手な人、幼児でもおいしく食べられます。 (イ) 3～5滴・・・中辛。ほどよい辛さでご飯がよく進みます。 (ウ) それ以上・・・体がポカポカになります。青ネギと黒こしょうを多めに入れるとさらにおいしくなります。

PRポイント

小さい子や、辛いのが苦手な人でも美味しく食べられよう、豆乳を入れてマイルドにしました。植物性と動物性の両方の蛋白質を摂ることが出来ます。ニラや白菜、もやしなど…どんな野菜にも合うので、スープの具を自分の好みにアレンジできます。ラー油を加えれば、本格的担々スープにも！



★優秀賞★

「センイたっぷり！つみれ揚げ」

まさい

まさこ

巻井 真理子 さん(主婦)

材 料	分 量 (4人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> ・ひき肉 (鶏肉むね) ・しいたけ ・水煮たけのこ ・ごぼう ・上新粉 ・塩 ・おろししょうが ・揚げ油 ・豆腐 ・人参 ・ひじき (もどし) ・卵 ・しょう油 ・赤みそ ・砂糖 ☆大根 (たれ) ☆みりん (たれ) ☆砂糖 (たれ) ☆塩 (たれ) ☆だし汁 ☆しょう油 (たれ) ☆水溶き片栗粉 (たれ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・150g ・40g ・40g ・40g ・大さじ3 ・少々 ・大さじ1 ・適量 ・100g ・40g ・50g ・1と1/2個 ・小さじ1 ・小さじ2 ・小さじ1 ・200g ・小さじ2 ・小さじ2 ・少々 ・200ml ・小さじ4 ・適量 	<ol style="list-style-type: none"> ① しいたけ、人参、水煮たけのこ、ごぼうをみじん切りにする。 ② しいたけ、人参、水煮たけのこ、ごぼう、ひじきをレンジで3分ほど加熱する。 ③ 豆腐にキッチンペーパーを巻き、レンジで2分ほど加熱し、水切りをする。 ④ 容器にひき肉、豆腐、しいたけ、人参、水煮たけのこ、上新粉、卵、しょう油、塩、赤みそ、おろししょうが、砂糖を入れ、よく混ぜ合わせる。 ⑤ 中温の揚げ油に④をスプーンですくい、揚げ油に落とし入れる。まわりが固まってきたら、ひっくり返しながらかんがりときつね色になるまで揚げる。 ⑥ たれを作る。(☆) <ol style="list-style-type: none"> 1 大根をおろし金でおろす。 2 鍋にだし汁 (削り節5g : 水200ml)、砂糖、みりん、しょう油、塩、大根を入れる。 3 2がひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉でとろみをつけてできあがり。 ⑦ ⑤と⑥をお皿に盛り付け、できあがり。

PRポイント

タイトル通り、食物繊維を多く含む食材をたくさん使いました。野菜が苦手なお子さんでも、食べやすいと思います。またご飯によく合う味付けになっています。



ご飯に合う
素敵なレシピ！
皆さんぜひ
作ってみて
ください。