

# 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

## 【小中学生の部】

### ★★最優秀賞★★ 「カラフルあんかけ」 うめはら のあ 梅原 希愛 さん (西中学校)

材 料	分 量 (4人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> <li>・卵</li> <li>・えのき (3等分)</li> <li>・しいたけ (スライス)</li> <li>・とうふ (さいの目切り)</li> <li>・にんじん (いちょう)</li> <li>・ねぎ (小口)</li> <li>・かたくり粉</li> <li>・水</li> <li>・めんつゆ</li> <li>・のり (きざみ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1個</li> <li>・1/2袋</li> <li>・2個</li> <li>・1丁</li> <li>・1/2本</li> <li>・少々</li> <li>・小さじ1</li> <li>・200ml</li> <li>・大さじ3</li> <li>・少々</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 材料を切る。</li> <li>② にんじん、しいたけ、えのきを炒める。</li> <li>③ 水を200ml入れる。</li> <li>④ めんつゆを大さじ3入れる。</li> <li>⑤ ふっとうしてきたら、とうふを入れる。</li> <li>⑥ 卵を少したってから入れる。</li> <li>⑦ ふっとうしてきたら、水溶きかたくり粉を入れる。</li> <li>⑧ ご飯に⑦をのせ、ねぎとのりをのせる。</li> </ol>



**PRポイント** めんつゆを使うことで、時間短縮になり、しょうゆより味がしみています。卵やえのき、とうふ、にんじん、ねぎを入れてカラフルにしました。



★優秀賞★

「野菜いっぱいきんぴら」

かつまた さくら  
勝又 彩桜

さん (高根中学校)

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉</li> <li>・ごぼう</li> <li>・人参</li> <li>・ピーマン</li> <li>・しめじ</li> <li>・もやし</li> <li>・オリーブオイル</li> <li>・ゴマ油</li> <li>・だし汁</li> <li>・醤油</li> <li>・砂糖</li> <li>・みりん</li> <li>・白ゴマ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・60g</li> <li>・80g</li> <li>・60g</li> <li>・40g</li> <li>・60g</li> <li>・40g</li> <li>・大さじ1</li> <li>・大さじ1</li> <li>・80cc</li> <li>・大さじ3</li> <li>・30g</li> <li>・大さじ2</li> <li>・15g</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 豚肉は5mm位に切る。</li> <li>② ごぼう、人参はスライサーで切る。</li> <li>③ ごぼうは水につけあくぬきをする。</li> <li>④ ピーマンはたてに細く切る。</li> <li>⑤ しめじはほぐしておく。</li> <li>⑥ もやしは水で洗っておく</li> <li>⑦ フライパンにオリーブオイルとゴマ油を熱し肉からいためる。ごぼう、人参、しめじ、もやし、ピーマンの順にいため、だし汁を加える。</li> <li>⑧ 野菜に火が通ったら砂糖、醤油、みりんを加え汁がなくなるまで炒める。</li> <li>⑨ 白ゴマをまぜ、器に盛る。</li> </ol> <div style="border: 1px dashed green; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>PRポイント</b> スライサーで野菜を細かくした。お肉を入れて食べやすくした。ピーマンを入れて彩りよくした。</p> </div>



★優秀賞★

「野菜たっぷり豆腐の肉まき」

たかおか あいり  
高岡 愛理さん

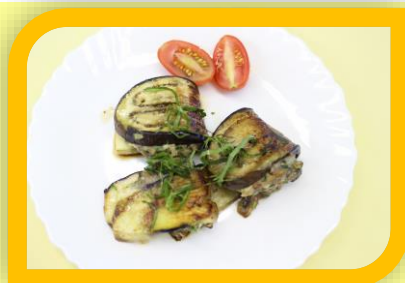
(原里中学校)

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> <li>・木綿豆腐</li> <li>☆人参</li> <li>☆竹の子</li> <li>☆アスパラ (ほうれん草でも可)</li> <li>・玉ねぎ</li> <li>・しめじ</li> <li>・もやし</li> <li>・豚しゃぶ用肉</li> <li>◎水</li> <li>◎和風だしの素</li> <li>◎しょうゆ</li> <li>◎みりん</li> <li>◎砂糖</li> <li>◎酒</li> <li>・小麦粉</li> <li>▲片栗粉</li> <li>▲水</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1丁</li> <li>・150g</li> <li>・150g</li> <li>・150g</li> <li>・50g</li> <li>・100g</li> <li>・100g</li> <li>・150g</li> <li>・500cc</li> <li>・小さじ2</li> <li>・大さじ4</li> <li>・大さじ2</li> <li>・大さじ2</li> <li>・適量</li> <li>・適量</li> <li>・大さじ2</li> <li>・大さじ3</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 豆腐に重しをして、水切りをしておく。</li> <li>② ☆の野菜をうすくスライスしてゆでておく。</li> <li>③ ①を四等分にし、両面に小麦粉をつける。</li> <li>④ 豆腐の間に茹でた野菜をはさみ豚肉でまきこんがり焼く。</li> <li>⑤ ◎をなべに入れ温め、玉ねぎ、しめじを入れる。</li> <li>⑥ 玉ねぎ、しめじがしんなりしたら、もやしと☆の残りを入れる。</li> <li>⑦ ⑥に火が通ったら▲を入れとろみをつける。</li> <li>⑧ ④を皿に盛り、⑦をかける。</li> <li>⑨ 完成!</li> </ol> <div style="border: 1px dashed green; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>PRポイント</b> 野菜を豆腐にはさみ、色どり良く仕上げたところ。</p> </div>



★優秀賞★ 「ロールナス巻き」 <sup>かねまる</sup> <sup>みなと</sup> 金丸 源 さん (西中学校)

材 料	量 (4人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ナス</li> <li>・キャベツ</li> <li>・ひき肉 (ぶた)</li> <li>・大葉</li> <li>・にら</li> <li>・小麦粉</li> <li>☆しょう油</li> <li>☆塩</li> <li>☆ゴマ油</li> <li>☆こしょう</li> <li>☆しょうが</li> <li>☆中華スープのもと</li> <li>☆酒</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2本</li> <li>・1/8個</li> <li>・100g</li> <li>・4枚</li> <li>・1/2束</li> <li>・20g</li> <li>・大さじ1</li> <li>・少々</li> <li>・小さじ1</li> <li>・少々</li> <li>・1片</li> <li>・5g</li> <li>・大さじ2</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① ナスをうすくスライスする。</li> <li>② キッチンペーパーにナスをならべ、その上に塩をふる。</li> <li>③ ニら、キャベツを細かく切り、ボールに入れ、ひき肉と混ぜ合わせる。</li> <li>④ ☆を入れ、味をなじませる。(☆の合わせ調味料はギョウザのタネを参考にする)</li> <li>⑤ キッチンペーパーで、ナスの余分な水分をふきとり、小麦粉をまぶす。</li> <li>⑥ ボールに入った、たねを丸くまとめ、ナスでまいてようじで止める。</li> <li>⑦ フライパンに巻いたナスを並べて焼く。</li> <li>⑧ 焼きあがったら、大葉をちらす。</li> </ol>
		<p><b>PRポイント</b>                      地場産物 (自分の家) でとれたものをいっぱい使っている。ナスで巻くことにより食感を良くしている。肉をギョウザ風にすることによって味をよくしている。</p>



★優秀賞★ 「彩りパプリカと鶏むね肉 チンジャオロース風」 <sup>もろすみ</sup> <sup>つよし</sup> 両角 勁 さん (高根小学校)

材 料	分 量 (4人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏むね肉</li> <li>・パプリカ (赤)</li> <li>・パプリカ (黄)</li> <li>・ズッキーニ</li> <li>・玉葱</li> <li>・なす</li> <li>・豆もやし</li> <li>・とうもろこし(ローソク)</li> <li>・中華だし</li> <li>・豆鼓</li> <li>・テンメンジャン</li> <li>・塩</li> <li>・こしょう</li> <li>・胡麻</li> <li>・胡麻油</li> <li>・片栗粉</li> <li>・紹興酒</li> <li>・レタス (かざり)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1枚</li> <li>・1/4個</li> <li>・1/4個</li> <li>・1/3本</li> <li>・小1個</li> <li>・小1本</li> <li>・1袋</li> <li>・大さじ5</li> <li>・大さじ2分の1</li> <li>・大さじ2分の1</li> <li>・大さじ2</li> <li>・少々</li> <li>・少々</li> <li>・少々</li> <li>・大さじ1</li> <li>・大さじ1</li> <li>・大さじ2</li> <li>・4枚</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 鶏むね肉の下ごしらえ。 (塩大さじ1/2、片栗粉大さじ2・紹興酒大さじ2を入れてもみ、10分置く)</li> <li>② 野菜を切る。(せん切り)</li> <li>③ ①を胡麻油で炒める。</li> <li>④ 肉に半分火が通ったら、豆鼓を入れ、香りが出たら、テンメンジャンと中華だしを入れて、玉葱、なす、ズッキーニ、豆もやしを入れる。</li> <li>⑤ パプリカとコーンを入れ、塩・こしょうを入れる。</li> <li>⑥ 胡麻をかけ、レタスをかざる。</li> </ol>
		<p><b>PRポイント</b>                      ひき肉ではなく鶏むね肉を使って、更に安く美味しく少し変わったおかずにした所。又、片栗粉でトロトロにした所。色とりどりの野菜を使って鮮やかにした所。</p>

