

みんなで作ろう！



i s o レシピ集

~Vol. 1~



平成22年・23年度の応募作品、10レシピを紹介！！



平成22年度・23年度に、町内の小・中学生を対象に、夏から秋にかけて大磯で収穫される野菜を使ったオリジナルレシピを募集しました。

このレシピ集は、応募いただいた10のレシピを1冊にまとめたものです。

工夫した点や自慢のポイントにもご注目いただき、ぜひご活用ください。

～大磯町では、地域ぐるみで一人ひとりがすこやかに、心豊かに
生きるための「食べる力」を育てる食育に取り組んでいます。～

かぼちゃバーグ

応募者 仲手川 涼花さん（小学校3年生）



★工夫したところや感想、自慢のポイント★

よくかぼちゃをつぶしたところと、カレー粉の味付けがポイントです。

私はかぼちゃが大好きです。
おじいちゃんの広い畑でたくさん太陽
があたって育ったおいしいかぼちゃを
使ってレシピを考えました。



▼ 今回使用した食材はコチラ



かぼちゃバーグ



〔材料（4人分）〕

かぼちゃ	1 / 4個
鶏ひき肉	150g
玉ねぎ	中1個
カレー粉	大さじ1
生クリーム	大さじ2
ウスターソース	小さじ1
酒	大さじ1
塩、胡椒	少々
ガーリックパウダー	少々
片栗粉	大さじ2
油	大さじ4
砂糖	小さじ1



〔作り方〕

- ①鶏肉に下味をつける（酒大さじ1、塩、胡椒、片栗粉）。
- ②かぼちゃをカットしてゆでる。
- ③玉ねぎをみじん切りにする。
- ④①と③を塩、胡椒をふって炒める。
- ⑤ゆでたかぼちゃを細かくつぶす。
- ⑥④と⑤をよく混ぜる。
- ⑦カレー粉大さじ1、生クリーム大さじ2、ウスターソース小さじ1、塩、胡椒、ガーリックパウダー、砂糖小さじ1で味付けをする。
- ⑧油をしき、片栗粉をまぶして焦げ目がつくまで焼く。

カボチャの焼きドーナツ

応募者 山本 真由さん(小学校5年生)



★工夫したところや感想、自慢のポイント★
混ぜたり、型に入れるのは自分でできたので、
焼き上がるまでの時間がとても楽しみでした。
これから、カボチャだけでなく他のものでも試
してみたいと思います。

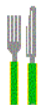
いつもたくさんの野菜を送ってくれる
祖父が作ったカボチャを使いました。



▼ 今回使用した食材はコチラ



カボチャの焼きドーナツ



〔材料（4人分）〕

ホットケーキミックス	150g
カボチャ	100g（正味）
ヨーグルト	30g
牛乳	30ml
卵	1個
砂糖	25g
はちみつ	小さじ1



〔作り方〕

- ①ボウルに卵をときほぐし、砂糖を加え混ぜる。
- ②ヨーグルト、牛乳、はちみつを入れる。
- ③加熱してつぶしたカボチャを加え、よく混ぜる。
- ④ホットケーキミックスを一気に入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ⑤しぼり袋に生地を入れ、焼きドーナツ型にしぼり出す。
- ⑥温めたオーブンで180℃で15～20分焼く。

やさいおつまみパイ

応募者 佐々木 恵太郎さん（小学校4年生）



★工夫したところや感想、自慢のポイント★
工夫したところは、トマトを3等分して、上と下の部分は下にひいてきれいな部分を上にしたところ。やさいをパイシートにもる時、苦労しました。
自慢のポイントは、やさいの甘さが出ているところです。おいしいので作ってください。

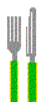
こんな理由で材料を選びました！
ミニトマト 小さいときから大好き
パプリカ 珍しい野菜で、色がきれい
かぼちゃ 色がきれい。焼いたり、揚げたりするとおいしい
たまねぎ お店にいつもある



▼ 今回使用した食材はコチラ



やさいおつまみパイ



〔材料（2人分）〕

パイシート	2枚
ミニトマト	100g
ピーマン	20g
パプリカ	20g
かぼちゃ	100g
たまねぎ	50g
オリーブ油	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々



〔作り方〕

- ①パイシートにフォークで穴をあけ、オリーブ油を小さじ1ひいておく。
- ②トマトは横に三等分、ピーマン、パプリカ、たまねぎはうす切りにする。かぼちゃはレンジで少しやわらかくしてから、1cm角に切る。
- ③パイシートを200度のオーブンで10分くらい焼く。その後、野菜をのっけて、のこっているオリーブオイルをかけて、塩、こしょうする。180度のオーブンで8分くらい焼く。

0～isoにぎり

応募者 佐々木 恵太郎さん（小学校4年生）



★工夫したところや感想、自慢のポイント★

工夫したところは、やさいをよくいためた所。
おにぎりの中味に合うかどうか心配だったけど、
そんなに変ではなかった。

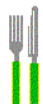
こんな理由で材料を選びました！
なす お店でいつも売っている
きゅうり すきだから
かぼちゃ 色がきれい。焼いたり、揚げ
たりするとおいしい。



▼ 今回使用した食材はコチラ



0～i s oにぎり



〔材料（2人分）〕

ごはん	300 g
なす	110g
きゅうり	100 g
かぼちゃ	100 g
みそ	大さじ1/2
白ごま	大さじ1
かつお節	3 g
油	少々



〔作り方〕

- ①なす、きゅうりは半月切りにする。
かぼちゃはレンジでやわらかくしてから切る。
- ②フライパンに油をひいて、なすときゅうりをいためる。
- ③やわらかくなったら、かぼちゃ、みそ、白ごま、かつお節を入れて少しいためる。
- ④さめたらおにぎりの中味にしてにぎる。

大磯でとれたじゃがいも&かぼちゃのスペシャルオムレツ

応募者 後藤 真菜さん (小学校5年生)



かぼちゃは直売所で買いました。
じゃがいもはおうちのお庭でとれたもの
です。じゃがいもは家族皆で育てました。



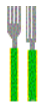
▼ 今回使用した食材はコチラ



★工夫したところや感想、自慢のポイント★

食べたらとてもおいしかったです。
一番大変だった所は、かぼちゃを切るときです。

大磯でとれたじゃがいも&かぼちゃの スペシャルオムレツ



〔材料（2人分）〕

かぼちゃ	1/4個
じゃがいも	3個
たまご	2個
生クリーム	適量
バター	適量
オリーブオイル	少々
塩	少々
こしょう	少々
えだまめ	適量



〔作り方〕

- ①かぼちゃとじゃがいもをレンジで加熱する。
- ②やわらかくなったら皮をむく。
- ③じゃがいもとかぼちゃをつぶし、塩、こしょう、オリーブオイル、バター、生クリーム、たまごをいっしょに混ぜて、カップにいれ、180度のオーブンで15分間焼く。
- ④かざりにえだまめとかぼちゃをゆでてかざる。



かぼちゃとじゃがいものクリーム

応募者 後藤 雅博さん (小学校2年生)



★工夫したところや感想、自慢のポイント★

ロールパンにのせてたべるとおいしいです！

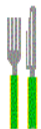
かぼちゃは直売所で買いました。大磯産です。
じゃがいもはおうちのお庭でそだてました。
じゃがいもを作ったのは、ぼくのかぞくです。



▼ 今回使用した食材はコチラ



かぼちゃとじゃがいものクリーム



〔材料（2人分）〕

かぼちゃ	1/4個
じゃがいも	3個
生クリーム	適量
バター	適量
オリーブオイル	少々
塩	少々
こしょう	少々
えだまめ	適量



〔作り方〕

- ①かぼちゃとじゃがいもをやわらかくゆでる。
- ②やわらかくなったら皮をむいてつぶす。
- ③それぞれ生クリームとバターとオリーブオイル、塩、こしょうをいれる。
- ④カップに入れて、ゆでたえだまめをかざる。



ゴーヤの玉子まき

応募者 石綿 咲良さん(小学校5年生)



★工夫したところや感想、自慢のポイント★

玉子をまくのが大変でした。
夏の食欲がないときにさっぱりと食べられるようにしました。
自分の好きな味で食べられるようにしました。

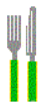
おばあちゃんの家でゴーヤを育てていて、よくもらいます。苦くて食べにくいゴーヤをどうしたらおいしく食べられるかと思い選びました。
お母さんが保存食として缶詰を買っておくので、手軽に作れる材料を選びました。



▼ 今回使用した食材はコチラ



ゴーヤの玉子まき



〔材料（3人分）〕

ゴーヤ	1本
※ ツナ缶	1缶
とうもろこし	1/2本
玉子	2個
塩（塩もみ用）	少々
塩・こしょう	少々
マヨネーズ	少々
ケチャップ	少々



〔作り方〕

- ①ゴーヤを塩もみしてざっと洗ってしぼる。
- ②とうもろこしはゆでて包丁で実をそいでおく。
（缶詰でもよい）
- ③玉子を溶いて、フライパンでクレープのように焼く。
- ④※をフライパンでいためる。
- ⑤③の玉子に④をいれてまく。
- ⑥食べやすい大きさに切って、マヨネーズやケチャップをかけてできあがり。

丸ナスの Pasta チーズ

応募者 石綿 将希さん (小学校6年生)



★工夫したところや感想、自慢のポイント★

丸ナスをお皿にしておしゃれにしました。
くりぬくのは苦労しました。
最後に丸ナスを食べようとしたら食べにくかつ

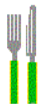
大磯に住んでいるお友だちからよく野菜をもらいます。お友だちにもらったナスでつくりました。



▼ 今回使用した食材はコチラ



丸ナスの Pasta チーズ



〔材料（2人分）〕

丸ナス	2本
ミートソース缶	1缶
コーン	1/2本
とろけるチーズ	2枚
パスタ	1束
えだまめ	少々



〔作り方〕

- ①丸ナスをレンジでやわらかくなるまで温める。
- ②①の丸ナスのヘタを切り、中をくりぬく。
- ③パスタをゆでる。
- ④②の丸ナスに③のパスタとコーンとミートソースとナスの中味を入れる。
- ⑤チーズをのせてオーブンでチーズがとろけるまで焼く。
- ⑥盛り付けて完成。（えだまめで色をつける）

ポテトバーグ

応募者 カ久 望さん (小学校5年生)



★工夫したところや感想、自慢のポイント★

ジャガイモとニンジン、いい組み合わせだと思い、入れてみました。キュウリはシャキシャキするかみごたえがほしかったので入れました。野菜でも、ハンバーグなので、少ししょっぱく

使った野菜は大磯でとれました。土がついているニンジンはおいしそうです。料理をしている間はとても楽しかったです。



▼ 今回使用した食材はこちら



ポテトバーグ



〔材料（6個分）〕

ジャガイモ	4～5個
ニンジン	1/2本
キュウリ	1本
塩	少々



〔作り方〕

- ①ジャガイモを8つに切って、栄養がにげないように、レンジで温め、やわらかくする。
- ②ニンジンはみじん切りにし、レンジで加熱する。
- ③やわらかくなったジャガイモをつぶして、②のニンジンとみじん切りにしたキュウリをまぜる。
- ④塩をふって、こねてから、ハンバーグの形にして完成です。

★工夫したところは、ニンジンとキュウリをこまかくしたところです。最初はニンジンをお花型にしてポテトバーグの上にのせようと思いましたが、みじんぎりの方が食べやすいし、シャキシャキしておいしいと思ったからです。
発見したことは、ポテトとニンジンの組み合わせは、あと味が少しにがいことです。

ゴーヤのみそ炒め (平成22年度応募作品)

応募者 内海 七夕美さん



おばあちゃんといっしょに食べられる
ので、みそ味にして和風にしました。



★工夫したところや感想、自慢のポイント★

苦労したところ・・・ゴーヤの水っぽさをなくすこと
工夫したところ・・・みそ味にしたところ

ゴーヤのみそ炒め



〔材料（4人分）〕

ゴーヤ	1本
ハム	2枚
ベーコン	2枚
木綿豆腐	1丁
卵	2個
味噌	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ1
塩	適量
油	適量



〔作り方〕

- ①ゴーヤは種をとって薄く切り、塩でもむ。
- ②フライパンに油をしき、ゴーヤを炒める。
- ③②の中に短冊切りにしたハムとベーコンを入れる。
- ④調味料を合わせて一気に入れる。
- ⑤豆腐を加える。
※細かくしておくとな炒めやすい。
- ⑥卵を円を描くように溶き入れる。

～食からひろがるみんなの笑顔～

**大磯町 スポーツ健康課 TEL61-4100 内線319
平成23年10月発行**