

みんなで作ろう！



i s o レシピ集

~Vol. 2~



平成24年度の応募作品、9レシピを紹介！！



Oisoレシピ集は、町内の小・中学生による大磯で収穫される食材を使ったオリジナルレシピです。

平成24年度には、9レシピが集まりました。工夫した点や自慢のポイントにもご注目ください。

また、昨年発行のOisoレシピ集～vol. 1～では、平成22・23年度の10レシピを掲載しています。

Oisoレシピ集は大磯町のホームページからダウンロードすることができます。

～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。～

目次

oisoギョーザ	2
大いそやさいハンバーグ	4
なすのピザおつまみ	6
和風ぎょうざ	8
さつまいも蒸ししょうかん	10
新食感 大学いも風スイートポテト	12
しらすのパエリア	14
赤たまねぎの冷しゃぶサラダ	16
さつまいもとシーチキンのご飯	18

oisoギョーザ

応募者 後藤 真菜さん (小学校6年生)



★工夫した点・自慢のポイントや感想★

家族がおいしいと言って食べてくれました。
チーズやえびを細かくきざんで食べやすくしました。

とてもおいしかったので、ぜひ作ってみてください。

じゃがいもは家の庭でとれたものです。

あたたかい日光に照らされて、毎日水を与えたのでとてもおいしかったです。



▼ 今回使用した食材はコチラ



oisogyoza



〔材料（4人分）〕

じゃがいも	2個
ひき肉	100g
油	適量
たまねぎ	2個
ゆでえび	10尾
枝豆	適量
塩	少々
こしょう	少々
とろけるチーズ	適量
マヨネーズ	適量
ギョーザの皮	20枚
油	少々



〔作り方〕

- ①じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、たまねぎは皮をむいてみじん切りにする。
- ②じゃがいもは柔らかくなるまでゆでる。えびと枝豆をゆでる。
- ③じゃがいもはつぶし、チーズとえびは細かく刻む。
- ④フライパンに油を熱し、ひき肉とたまねぎを炒める。
- ⑤ひき肉、たまねぎ、枝豆、えび、チーズ、マヨネーズ、塩、こしょうを混ぜ、ギョーザの皮で包む。
- ⑥フライパンに油を熱し、皮がこんがりするまで焼く。

大いそやさしいハンバーグ

応募者 後藤 雅博さん (小学校3年生)



★工夫した点・自慢のポイントや感想★

やさしいハンバーグにマヨネーズをかけてパンにはさむとおいしいです。

じゃがいもはお家の庭でとれました。



▼ 今回使用した食材はコチラ



大いそやさいハンバーグ



〔材料（4人分）〕

じゃがいも	大3個
きゅうり	1本
たまねぎ	1個
ひき肉	100g
えび	4尾
マヨネーズ	適量
塩	少々
こしょう	少々
キャベツ	適量
パン	4個
ミニトマト（付け合せ）	8個



〔作り方〕

- ①じゃがいもを柔らかくゆでる。
- ②えびをゆでる。
- ③きゅうりとえびは細かく刻み、たまねぎはみじん切りにする。
- ④ひき肉とたまねぎを油で炒める。
- ⑤①をつぶして、③、④、マヨネーズ、塩、こしょうを混ぜて丸めて、焼く。
- ⑥パンに食べやすい大きさにしたキャベツ、⑤をはさむ。

なすのピザおつまみ

応募者 鈴木 花菜さん（中学校2年生）



★なすの栄養について調べました★

なすの大部分は水分です。主な成分は糖質でわずかにビタミンとミネラルを含む程度。なすには体を冷やす作用があり、紫色の成分であるナスニンとポリフェノールはコレステロール値を下げる効果があります。

おばあちゃんの畑でなすを育てていて、たくさんなすができたので、そのなすを使って何か作りたいたいと思い選びました。

あと、簡単でだれにでも作れるレシピをつくりたと思ったからです。



▼ 今回使用した食材はコチラ



なすのピザおつまみ



〔材料（2人分）〕

なす	3個
万能ねぎ	2～3本
ちりめんじゃこ	大さじ4
ピザ用チーズ	60g
白いりごま	小さじ1
みそ	大さじ1
みりん	大さじ1 / 2
ごま油またはサラダ油	大さじ1



〔作り方〕

- ①小さめの器にみそを入れ、みりんで溶きのばす。
万能ねぎは小口切りにする。
なすは両端を少し切り、縦に4等分にする。
- ②フライパンにごま油を入れて中火で熱し、
なすを並べる。こんがり焼き色がついたら
裏返し、できるだけすきまが出来ないように
並べて3分ほど焼く。
- ③なすの表面全体に①のみそをぬり、ピザ用
チーズ、じゃこ、万能ねぎ、白ごまを散らす。
- ④ふたをし、弱めの中火で4～5分蒸し焼きに
する。チーズが溶けたらすべらせるようにして、
器に盛る。

和風ぎょうざ

応募者 田川 堅太さん（中学校2年生）



▼ 今回使用した食材はコチラ



大葉は1、2年前からずっと育ててきて、この季節になり、大きいもので手のひらサイズになります。

ねぎとにはらばは祖父、祖母のときからずっと受け継がれてきたもので、家ではよくうどんやぎょうざなどで出されます。

また、なんと言っても、ねぎは水々しく、にはらばはさっぱりとしています。大葉もさっぱりしていて、スーパーマーケットの野菜よりもおいしく感じられおいしいです。



★工夫した点・自慢のポイントや感想★

普通のぎょうざと違い、あっさりしていて、また、こくがありご飯にとってもあうところが自慢です。

思ったよりも時間がかからず、おいしくできました。自分で考えた、オリジナル料理を作るのは、とても面白かったです。また、大磯産、自家産の物を使った料理はおいしく感じられました。いつか、また作ってみたいと思いました。

和風ぎょうざ



〔材料（4人分）〕

ひき肉	150g
たまねぎ	60g
にら	10g
ねぎ	6g
大葉	4枚
チーズ	34g
油	小さじ2
とりがらスープの素	大さじ1
酒	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
ぎょうざの皮	適量
水	適量



〔作り方〕

- ①たまねぎ、にら、ねぎ、チーズを細かく切る。
大葉も食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに油をしき、ひき肉、たまねぎ、ねぎ、にらの順に炒め、たまねぎが透明になったところでとりがらスープの素、酒、塩、こしょうを入れて、また炒める。
- ③味見をして、味の濃さが同じで混ざっていたら火を止める。
- ④フライパンの中の具に大葉とチーズを加えて混ぜる。ぎょうざの皮で具を包み、フライパンに入れて焼く。
- ⑤ぎょうざの皮がこんがり焼けたら火を止め、トッピングをする。

さつまいもの蒸しようかん

応募者 山本 真由さん (小学校6年生)



★工夫した点・自慢のポイントや感想★

レンジを使用して加熱したらさつまいもが硬くなってしまったので、蒸し器で蒸してみました。

さつまいもの皮をむくのが少し大変だったが、材料を混ぜるだけだったので、意外と簡単に出来上がりました。

近所の方や友人の家からいろいろな野菜をもらうのでおいしいおやつになったらいいなあと思い、さつまいもを選びました。



▼ 今回使用した食材はコチラ



さつまいもの蒸しようかん



〔材料（パウンド型1本分）〕

ゆであずき缶	190g（1缶）
小麦粉	大さじ3
牛乳	大さじ1
さつまいも	正味80g

★型はアルミ製のパウンド型を使用しました



〔作り方〕

- ①さつまいもの皮をむき、1cmの輪切りにする。
鍋に水を入れ、柔らかくなるまでゆで、熱いうちに粗くつぶしておく。
- ②ボウルにあずき、ふるった小麦粉、牛乳を入れ、均一になるまで混ぜる。
- ③②にさつまいもを加え、型に入れて、蒸気の上だった蒸し器で、15分ほど蒸す。
- ③冷めたら型からはずし、食べやすい大きさに切る。



新食感 大学いも風スイーツポテト

応募者 中学校2年生 男子



★工夫した点・自慢のポイントや感想★

冷めたらくっついてしまうので、クッキングシートを使い取れやすく工夫しました。

さつまいもはアクがあるので水にさらすなど、出来上がって食べたときにはわからないひと手間が加わり、料理が出来ているということを感じました。

以前、畑でさつまいもを作ったことがあり、今回大磯産のさつまいもが手に入ったので使用しました。

また、この料理にした理由は、以前スイーツポテトを作ったことはあるが、その応用で違うものを作ってみたかったからです。



▼ 今回使用した食材はコチラ



新食感 大学いも風スイーツポテト



〔材料（2～3人分）〕

さつまいも	250g
干しぶどう	適量
ラム酒	適量
シナモンパウダー	小さじ1
生クリーム	大さじ1
春巻きの皮	4枚
<小麦粉のり>	
薄力粉	大さじ1
水	適量
メイプルシロップ	大さじ5
揚げ油	適量

★ポイント★

写真にはホイップクリームをつけましたが、アイスクリームを添えて一緒に食べても美味しいです。

中に入れる干しぶどうの他に、アーモンドダイスを入れても美味しいです。



〔作り方〕

- ①さつまいもは皮ごときれいに水洗いし、幅2cmの半月切りにし水にさらす。
- ②春巻きの皮を4等分に切る。
- ③<小麦粉のり>の材料を粘りが出るまでよく混ぜる。
- ④①をぬれたまま耐熱ボウルに入れてラップし、電子レンジで5～6分加熱する。中まで火が通ったら水気を切り熱いうちにマッシャーでつぶす。
- ⑤④に干しぶどう、ラム酒、シナモンパウダー、生クリームを入れて混ぜる。②にのせて包み、③をぬって留める。
- ⑥180℃の揚げ油できつね色になるまで揚げて、油を切る。
- ⑦別のフライパンにメイプルシロップを入れて火をかけ、煮立ってきたら⑥を一気に入れて1分ほどからめる。火をとめクッキングシートにのせて冷めたら出来上がり。

しらすのパエリア

応募者 柴田 海斗 さん (小学校5年生)



★工夫した点・自慢のポイントや感想★

しらすを使ったので、煮込む時、ブイヨンではなく昆布茶を使ってみました。

えびやじゃがいもを並べるときに、きれいにできるようにしました。

大磯産のパセリがなかったのでバジルを彩りにしましたが、苦かったです。

見た目も味も良く、家族の皆がおいしいとほめてくれました。

大磯といえばしらすを思いつき、僕の好きなパエリアに入れてみたいと思いました。また、しらすは栄養があり、体に良いので選びました。

しらすは相模産で大磯の沖合いで水揚げされました。

スーパーは大磯産の野菜が少ないが、直売所にはあります。



▼ 今回使用した食材はこちら



しらすのパエリア



〔材料（4人分）〕

米（とがない）	3合
しらす	適量
えび	10尾
じゃがいも	300g（2個）
たまねぎ	1/2個
なす	1/4個
にんにく	3片
オリーブ油	大さじ3
塩・こしょう	適量
バジル	1枚
～スープ～	
水	3カップ
昆布茶	小さじ1

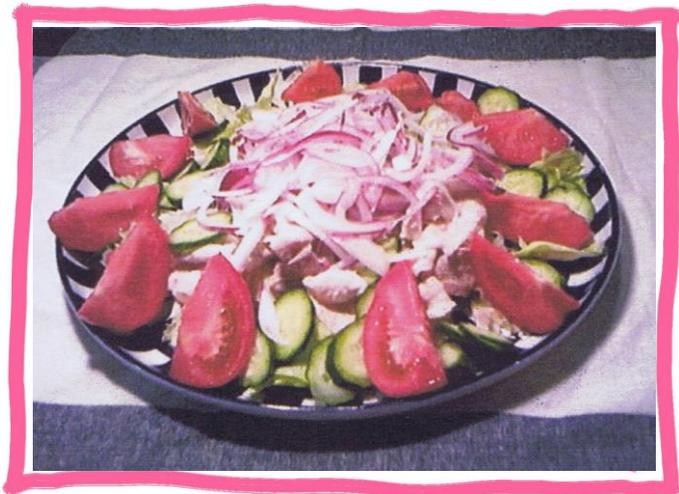


〔作り方〕

- ①じゃがいもは皮をむき適当な大きさに切る。
なすは適当な大きさに切り、水にさらす。
たまねぎはみじん切りにする。
にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、えび、
じゃがいも、なす、たまねぎをそれぞれ炒める。
- ③たまねぎが炒め終わったら取り出し、オリーブ油
を熱し、にんにくを加え、香りが出たら米を加え
透き通るまで炒め、塩・こしょうをふる。
- ④スープを加え、中火で5分ほど煮る。
- ⑤④に炒めた材料をバランスよく並べる。
- ⑥弱火で15分炊く。
- ⑦表面の水分がなくなるように中火で1～2分加熱
する。
- ⑧出来上がったらバジルを添える。

赤たまねぎの冷しゃぶサラダ

応募者 添田 一太 さん(小学校5年生)



★工夫した点・自慢のポイントや感想★

赤たまねぎを薄くスライスするのが大変でした。

ドレッシングにおろした赤たまねぎを入れるのがポイントです。

色が鮮やかできれいだから、赤たまねぎを選びました。

今回使った赤たまねぎは、小さい頃からお世話になっている青年会のおじさんが作ってくれたものです。



▼ 今回使用した食材はコチラ



赤たまねぎの冷しゃぶサラダ



〔材料（2人分）〕

豚薄切り肉	160g
酒	適量
レタス	1/4個
赤たまねぎ	1個
塩	少々
きゅうり	1本
トマト	1個
ポン酢	70cc
サラダ油	大さじ1
こしょう	少々



〔作り方〕

- ①鍋にお湯を沸かし、沸いたらお酒を入れ、豚薄切り肉を少しずつ入れてしゃぶしゃぶする。
- ②レタスを一口大位にちぎって、皿にのせる。
赤たまねぎ3/4個を薄くスライスして塩少々振り少し置いてから水にさらす。
- ③レタスの上に豚肉をのせ、水気を切った赤たまねぎをちらし、きゅうりやトマトを適当に切って飾る。
- ④赤たまねぎ1/4個をすりおろし、ポン酢、サラダ油と混ぜ、こしょうで味を整える。
- ⑤③に④をかけて出来上がり。



さつまいもとシーチキンのご飯

応募者 鈴木 佑菜 さん (小学校5年生)



★工夫した点・自慢のポイントや感想★

シーチキンを煮る時、シーチキンが焦げないように注意します。

炊き上がった時、混ぜすぎるとさつまいもがつぶれてしまうので気をつけます。

さつまいもの甘さとシーチキンの甘じょっぱさがよく合っておりおいしいです！！ぜひ作ってみてください♪

いつも作るスイートポテトや大学いも以外で何か他の料理を作ってみたかったので考えました。

祖父母が畑で作ったさつまいもを使いました。いもの種類は紅あすまだそうです。6月に苗を植えて10月に収穫しました！



▼ 今回使用した食材はコチラ



さつまいもとシーチキンのご飯



〔材料（3人分）〕

米	2合
A	しょうゆ 大さじ1/2
	酒 大さじ1/2
さつまいも	400g
シーチキン	1缶
B	しょうゆ 大さじ1
	砂糖 大さじ1
きざみのり	適量



〔作り方〕

- ①さつまいもの皮を厚めにむき、2cm角に切り水にさらす。
- ②シーチキンのふたをあげ、少しオイルを切る。鍋にシーチキンを入れ調味料Bを入れ、水分がなくなるまで煮る。
- ③米をとぎ、調味料Aを入れ混ぜる。
 - ①のさつまいもを入れて炊く。
※さつまいもは混ぜずに米の上に置く。
- ④炊き上がったら②のシーチキンを入れ、軽く混ぜる。
- ⑤茶碗に盛りきざみのりをのせて完成。

～食からひろがるみんなの笑顔～

大磯町 町民福祉部 スポーツ健康課 健康増進係
TEL61-4100 内線319
平成24年12月発行