

みんなで作ろう！



i s o

レシピ集

~Vol. 3~



平成25年度の応募作品、12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25年度は秋から冬が旬の食材を使った12個のレシピが集まりました。

「地場産の食材をおいしく食べたい!」という気持ちで、さまざまな工夫がされています。ぜひ、ご活用ください。

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

1.	貝だくさんみそ汁	2
2.	かぼちゃとにんじんのポタージュ	4
3.	大磯産のアジを使った笑顔になれる！！ 海鮮パエリア	6
4.	アジとトマトの焼き物	8
5.	みかんゼリー	10
6.	磯っ子しらすピザ	12
7.	かぶのロール白菜	14
8.	大磯やさいを使ったコロッケボール	16
9.	野菜のうまみがきいたさっぱりスープ	18
10.	O i s oベジタブルトースト	20
11.	いもけんぴ風大学芋	22
12.	さつまいものかきあげ	24

具たくさんみそ汁

応募者 竹下 ももかさん（小学校4年生）



みそ汁に合いそうで、全ての野菜が旬だから選びました。



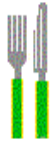
▼ 今回使用した食材はコチラ



★工夫した点・自慢のポイントや感想★

土のついた大根を洗うのが大変でした。
この具たくさんみそ汁の「汁」は野菜の甘味が
でてとてもおいしいです。
長ねぎをいれて見た目をよくしたのも工夫しま
した。

具だくさんみそしる



〔材料（4人分）〕

大根	5cm
白菜	3枚
小松菜	半束
油あげ（油ぬきする）	1枚
みそ	大さじ3
粉末だし	小さじ1
水	800cc
大根の葉	好みで用意
長ねぎ	3cm



〔作り方〕

- ①小松菜をゆでる。
- ②大根、大根の葉、油あげ、小松菜、白菜を一口サイズに切る。
- ③なべに大根、大根の葉、油あげ、白菜、粉末だしを入れ、水を加えて火にかける。（野菜に火が通るまで）
- ④火を止め、みそを入れる。
- ⑤お椀に小松菜を入れて、具だくさんみそ汁を入れたら、みじん切りにした長ねぎを入れてできあがり。

かぼちゃとにんじんのポタージュ

応募者 竹内 千智さん (小学校3年生)



にんじんはおじいちゃんが作った物です。

かぼちゃは直場所で購入しました。



▼ 今回使用した食材はコチラ



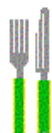
★工夫した点・自慢のポイントや感想★

葉つきにんじんなので、仕上げに葉をのせて彩りよくしました。

かぼちゃの皮は栄養があるので、捨てずに細くなるまでつぶしました。

かぼちゃとにんじんが甘くてとてもおいしいです。

かぼちゃとにんじんのポタージュ



〔材料（4人分）〕

かぼちゃ	1/4個
にんじん	1本
牛乳	2カップ
コンソメ	1個
黒こしょう	少々
バター	少々
にんじんの葉（あれば）	少々



〔作り方〕

- ①かぼちゃとにんじんを小さく切る。
- ②①をひたひたの水で煮る。
- ③柔らかくなったらつぶす。
- ④③にコンソメを加え、ひと煮立ちしたら、牛乳を入れる。
- ⑤味をみて、黒こしょうとバターで調整する。
- ⑥カップによそり、にんじんの葉をちらす。



大磯産のアジを使った笑顔になれる！！海鮮パエリア

応募者 齋川 茉鈴さん（中学校2年生）



アジが好きなのと、今の時期、旬の魚なので、使いたいと思いました。



▼ 今回使用した食材はコチラ



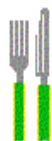
★工夫した点・自慢のポイント★

アジの3枚下ろしは少々時間がかかってしまったけど、よい経験になりました。

米を加熱するときに、火が強いと焦げてしまう可能性があるので気をつけました。

すごく美味しく作れました。

大磯産のアジを使った笑顔になれる！！海鮮パエリア



〔材料（4人分）〕

無洗米	2・1/2カップ
若鶏もも肉（一口大）	200g
シーフードミックス	1袋
にんにく（みじん切り）	1片
ミニトマト	6個
水	300cc
塩・こしょう	適量
オリーブオイル	大さじ1
コンソメ	1個分程度
レモン汁	適量
あさり	1パック
しらす	ひとつまみ



〔作り方〕

- ①アジは骨、内臓などを取り除き、3枚おろしにし、シーフードミックスの中のえび、イカ、ホタテを取り出す。あさはり塩水につける。
- ②水、塩、こしょう、コンソメを合わせておく。
- ③なべにオリーブオイルを入れて熱し、鶏肉を香ばしく焼く。
- ④にんにくを入れて炒めたら、米を入れて軽く炒める。合わせておいた②を注ぎ、えび、イカ、ホタテ、あさをりを並べてふたをする。
- ⑤蒸気が出たら弱火で10分加熱し、火を止めてトマトを6個置き、レモン汁を適量かけ、ふたをして5分蒸らす。
- ⑥器に盛り、完成！！



アジとトマトの焼き物

応募者 齋川 楓恋さん（小学校6年生）



今が旬の大磯産のアジを使って料理を作りたいと思いました。



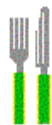
▼ 今回使用した食材はコチラ



★工夫した点・自慢のポイントや感想★

アジの小骨をとるのが大変でした。
アジはしっかり焼くとよりおいしくなります。
みなさんぜひ作ってみてください。

アジとトマトの焼き物



〔材料（2人分）〕

アジ	2尾
ミニトマト	10個
にんにく	2片
ルッコラ	少々
小麦粉	適量
塩こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ1



〔作り方〕

- ①ミニトマトはヘタを取って水洗いする。
にんにくは薄切りにする。
アジは3枚におろし、小骨を除き、両面に軽く塩こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。
- ②フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、中火にかける。香りがでたら、ミニトマトを入れてふたをし、途中で転がして軽く炒める。
- ③②を取り出し、続けてアジを皮側から入れる。途中でひっくり返して両面をこんがり焼く。
- ④アジが焼けたら器に盛り、ミニトマトとルッコラを周りにかざり、完成。

みかんゼリー

応募者 塩 彰仁さん（中学校1年生）



★工夫した点・自慢のポイントや感想★

大磯産のみかんでゼリーを作ってよかったなと思いました。なぜなら、かなりおいしいゼリーを作れたからです。今まで以上にいいゼリーになったと思います。

工夫した点は、途中で味見をして、味の濃さがどうか確かめ、砂糖の量を調整したところです。

苦労した点はゼリーのちょうどいい味の濃さを調整したことです。

みかんが好きなので選びました。
大磯産のみかんはあまり甘味が強すぎず、ちょうどいい味なのでおいしいと思います、みかんにしました。

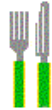
町内の道端に売っているみかんを使用しました。



▼ 今回使用した食材はコチラ



みかんゼリー



〔材料（小さい器4個分）〕

みかん（しぼり汁）	100cc
ゼラチン	10g
水	300cc
砂糖	30g



〔作り方〕

- ①みかんを半分に切り、果汁をしぼる。
- ②ゼラチンをお湯でふやかす。
- ③②をしぼった果汁に混ぜる。
- ④③に砂糖を入れる。
- ⑤④を器に入れ、冷蔵庫で冷やす。
- ⑥固まったらできあがり。

磯っ子しらすピザ

応募者 山口 雅穂さん（中学校2年生）



祖父母が作っているねぎやだいこん、にんじん、ゆず、レモンを使い、また、家の庭にある梅の木から手作りした梅干しも使って、しらがたっぷりのったピザをつくりました。
大磯町は海も山もあるので、できるだけくさんの大磯食材を使うようにしようと考え、ピザなら栄養もとれるし、おいしいと思い、このしらすピザを作りました。



▼ 今回使用した食材はコチラ



★工夫した点・自慢のポイントや感想★

新鮮な大磯の食材が一度にたくさん、おいしく食べられる！！見た目も華やかできれい！！

子どもからおじいちゃん、おばあちゃんまでおいしく食べられる！！

磯っ子しらすピザ



〔材料（2～3人分）〕

手作りピザ生地 1枚

ピザソース

しょうゆ

しらす

ピザ用チーズ

ねぎ

うめぼし

だいこん

にんじん

ゆず

レモン

とうがらし

分量は好みに使う。
しらす、チーズ、長
ねぎはたっぷりのせ
るとおいしいです。

★ピザソースにしょうゆを混ぜるのが
ポイントです。



〔作り方〕

- ①強力粉、薄力粉、生イースト、砂糖、塩、牛乳、オリーブ油で、ピザ生地をつくる。→※
- ②ピザ生地にしょうゆを混ぜたピザソースをぬる。
- ③しらす、ピザ用チーズ、小口切りにした長ねぎをたっぷりのせる。
- ④200℃のオーブンで13分ほど焼く。
- ⑤だいこんとにんじんをすりおろして飾る。
- ⑥ゆずとうめぼしを細かく切って飾る。
- ⑦レモンととうがらしを飾ってできあがり。

※ピザ生地の作り方

- ①粉は合わせてふるう。パイ皿に薄く油をぬる。
- ②牛乳を温める。1/2量にひとつまみの砂糖を入れ、イーストを溶かす。
- ③残りの牛乳に砂糖、塩を入れて溶かす。
- ④粉に③を入れて混ぜ、②を加えてよくこねる。
- ⑤オリーブ油を加えてさらにこね、30分発酵する。
- ⑥ガスぬきして4等分し、丸めて5分休ませる。
- ⑦パイ皿の大きさにのばし、パイ皿にのせ、フォークで穴をあける。

かぶのロール白菜

応募者 山崎 麗菜 さん (中学校1年生)



かぶはビタミンCやカルシウム、カリウム、食物繊維、消化酵素であるアミラーゼが豊富に含まれていて、健康に良いので選びました。

生活習慣病や感染症の予防、美肌効果など色々な効果が期待されています。

かぶを選ぶときのポイントは、根につやがあり、硬いものを選ぶと良いそうです。



▼ 今回使用した食材はコチラ

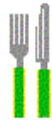


★工夫した点・自慢のポイントや感想★

白菜で中味の具を包むとき、白菜がやぶれないように気をつけて巻きました。

ふだん、料理はあまりしないのですが、自分で作って食べてみるととてもおいしかったです。

かぶのロール白菜



〔材料（4人分）〕

白菜	大8枚
ホールトマト	1缶
にんじん	1/2本
ベーコン	4枚
かぶ	小5個
A	水 4カップ
	チキンコンソメ 2個
塩・こしょう	少々
〔たね〕	
◎玉ねぎ	1/2個
◎合いびき肉	300g
◎溶き卵	1個
◎塩・こしょう	少々
◎ナツメグ	少々



〔作り方〕

- ①白菜は芯のまわりに包丁を入れ、外側の大きい葉から破かないようにそっとはがし、芯の厚いところを巻きやすいように薄くそぎ取る。少量の湯をわかし、しんなりするまで加熱する。
- ②にんじんは皮をむいて細長い乱切りにし、ベーコンは1cm幅に切る。
- ③玉ねぎはみじん切りにし、◎の材料を全てボウルに入れ、十分に混ぜ合わせる。
- ④③を適当に丸め、かぶでサンドし、白菜の上におき、やぶれないように慎重に巻く。
- ⑤④がきっちり入る大きさの鍋に、巻き終わりを下にして並べ、ホールトマト、ベーコン、にんじんを入れ、Aを入れて強火にかける。
- ⑥煮立ってあくが出てきたらていねいにすくいとり、30分～40分ほど弱めの中火で煮る。
- ⑦最後に塩こしょうで味を整え完成。

大磯やさいをつかったコロッケボール

応募者 後藤 雅博 さん (小学校4年生)



野菜は平塚市のあさつゆ広場で買いました。

朝獲れた野菜を使ったので、おいしかったです。



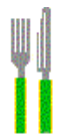
▼ 今回使用した食材はコチラ



★工夫した点・自慢のポイントや感想★

野菜をたくさん使ったので、おいしかったです！！

大磯やさいをつかったコロッケボール



〔材料（4人分）〕

じゃがいも	3個
ブロッコリー	1/2株
さつまいも	1本
えび	4尾
たまねぎ	1/2個
ひき肉	50g
卵	適量
パン粉	適量
油	適量



〔作り方〕

- ①じゃがいも、さつまいも、ブロッコリー、えびをゆでる。
- ②たまねぎをみじん切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、②、ひき肉を炒める、
- ④①と③を混ぜ合わせ、ボールの形に丸める。
- ⑤④に溶いた卵、パン粉をつけ、油で揚げる。



野菜のうまみがきいたさっぱりスープ

応募者 本野 さくら さん (中学校1年生)



たまねぎやミニトマトは、野菜そのものの甘味を引き出すため、じっくり火を通し、子どもでもおいしく食べられるようにしました。



▼ 今回使用した食材はコチラ

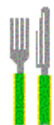


★工夫した点・自慢のポイントや感想★

味の調節は少し難しかったけど、うす味で野菜のうまみがきいたおいしいスープができたと思います。

母や妹もおいしいといってくれたので嬉しかったです。

野菜のうまみがきいたさっぱりスープ



〔材料（3人分）〕

ミニトマト	6個
クレソン	お好みの量
たまねぎ	1個
コンソメ（キューブ）	2個
塩	適量
にんにく	適量
ベーコン	5枚
オリーブオイル	適量
水	1. 5ℓ



〔作り方〕

- ①ミニトマトは4等分、クレソンはざく切り、たまねぎは千切り、にんにくはみじん切り、ベーコンはさいの目切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルをひき、にんにくを香りが出るまで炒める（焦げないように注意する）。
- ③たまねぎを入れ、しんなりあめ色になるまで炒め、ベーコンを加え軽く火が通るまで炒める。
- ④③に水とコンソメを加え、煮る。
- ⑤塩で味を調節して、ミニトマトとクレソンを入れ、ひと煮立ちしたらできあがり。



Oisoベジタフルーツトースト

応募者 後藤 真菜 さん (中学校1年生)



選んだ理由

ミニトマト：苦手な人が多いと聞くので、食べやすくなる方法を見つけたかったから。

じゃがいも：好きな人が多く、他の食品に合わせやすいと思ったから。

ブロッコリー：緑の野菜は栄養が多く、いろいろもきれいだから。



▼ 今回使用した食材はコチラ

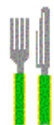


★工夫した点・自慢のポイントや感想★

パン生地を市販のパイシートを使わずに、身近にある食パンを使用しました。また、トマトやブロッコリーが苦手な人でも食べやすいようにピザ風に焼きあげました。

野菜を食べやすくするために使ったので、ぜひ他の人も使ってほしいです。そして、少しでも地元でとれた野菜を食べて、おいしさに気付いてほしいです。

0 i s oベジタブルトースト



〔材料（4人分）〕

食パン（5枚切り）	2枚
ミニトマト	3個
ブロッコリー	適当
スライスチーズ	2枚
じゃがいも	3個
卵	3個
塩	適当
こしょう	適当
生クリーム	適当



〔作り方〕

- ①あくぬきをしておいたじゃがいもをゆでてつぶす。
ブロッコリーもゆでる。
- ②ゆでてつぶしておいたじゃがいもに、塩、こしょう、
生クリーム、卵を混ぜてクリーム状にする。
- ③食パンをめん棒でうすくのばし、トースターで焼く。
- ④③に②をのせて再度焼く。
- ⑤④にとろけるチーズ、トマト、ブロッコリーをのせ
た状態で、とろけるチーズが溶けるまで焼き上げて
完成。
※パンを3回焼くので焦げないように注意が必要



いもけんぴ風大学いも

応募者 伊藤 杏花 さん (小学校3年生)



おせち料理のきんとんに使ったさつまいもの、厚めに切った皮が残っていたから使いました。

また、いもけんぴが好きだから、さつまいもの皮を使おうと思いました。



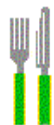
▼ 今回使用した食材はコチラ



★工夫した点・自慢のポイントや感想★

工夫したことは、煎っている時フライパンの底にさつまいもがくっつかないようにずっと混ぜていることです。
ずっと混ぜていると手が疲れるので苦労しました。
でも、作るのはとても楽しかったです。

いもけんぴ風大学いも



〔材料（3人分）〕

さつまいもの皮	食べたい量
砂糖	適量
ごま	適量

家の畑で育てているさつまいもはベニアズマという甘くておいしい種類のさつまいもです。

さつまいもは国府地区の畑で収穫しました。育てた人は親です。

5月に苗を植えて、9月から10月に収穫します。

さつまいもは数日ねむらせると甘みがましてよりおいしくなりますが、家では、2ヵ月ねむらせました。



〔作り方〕

- ①さつまいもの皮を厚めにむく。
- ②皮を細く切る。
- ③切った皮を水につける。
- ④フライパンをあたため、水をきった③を入れ、さつまいもが黄色くなるまで煎る。
- ⑤さつまいもが黄色になったら、砂糖を加えてさらに煎る。
- ⑥最後に砂糖がいもになじんだらお皿にのせてごまをふり、完成。

さつまいものかきあげ

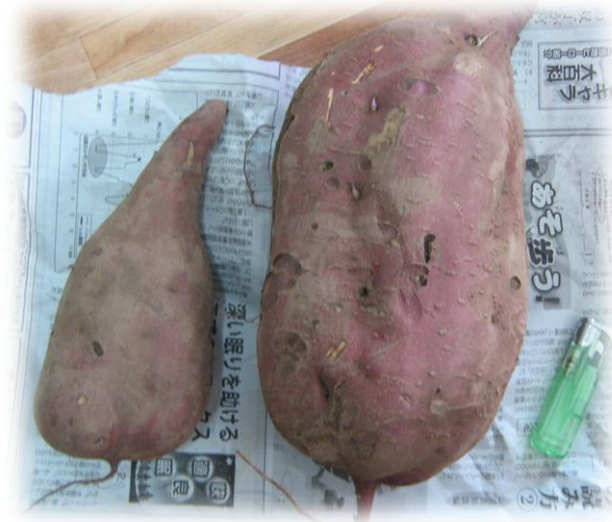
応募者 伊藤 鐘太 さん (中学校1年生)



おせち料理のきんとんに使ったさつまいもの皮の部分が残っていたので、それを使って料理ができないかと思い、この料理を作りました。



▼ 今回使用した食材はコチラ

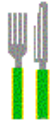


★工夫した点・自慢のポイントや感想★

具材に小麦粉をまぶしてバラバラにならないようにしました。

さつまいもを小さめに切って火の通りをよくしました。

さつまいものかきあげ



〔材料（5人分）〕

さつまいもの皮の部分	400g	
ねぎ（青いところ）	1本分	
しらす	50g	
小麦粉	1/3カップ	
衣	卵	1個
	小麦粉	2/3カップ
	水	150ml



〔作り方〕

- ①さつまいもの皮の部分を厚めにさいの目切りにする。
- ②①を水にさらす。（2～3回水をかえるとよい）
- ③ざるに上げて水気を切っておく。
- ④輪切りにしたねぎとしらすと③を混ぜて、小麦粉1/3カップをまぶす。
- ⑤別のボウルに卵を溶きほぐし、小麦粉2/3カップを混ぜる。
- ⑥⑤に水を入れてさっくりと混ぜる。
- ⑦具材の中に入れ、全体に混ぜる。
- ⑧中温（180℃）にした油に具材をスプーンで落とす。
- ⑨浮いてきたらひっくり返し、泡が大きくなったらできあがり。

～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309
平成26年3月発行