

みんなで作ろう！



**i s o レシピ集**

～Vol. 6～



平成28年度の応募作品、30レシピを紹介！！



QRコード

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28年度は夏から秋が旬の食材を使った30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ので、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や左のQRコードから見るすることができます。

HPアドレス：<http://www.town.oiso.kanagawa.jp/>

～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. おでん・・・・・・・・・・・・・・・・・・	2	16. 山盛り野菜ピザ・・・・・・・・・・・・・・・・	32
2. かぼちゃプリン・・・・・・・・・・・・・・・・	4	17. トマトのミートグラタン・・・・・・・・	34
3. からふる野菜のオープン焼き・・・・・・・・	6	18. ブロccoli入り春巻き・・・・・・・・	36
4. 湘南ゼリー・・・・・・・・・・・・・・・・	8	19. さつまいもオムライス・・・・・・・・	38
5. 太陽のめぐみたっぷり！ とうもろこしの土鍋ご飯！！・・・・・・・・	10	20. じゃがいもとベーコンのグラタンパスタ	40
6. トマトリゾット・・・・・・・・・・・・・・・・	12	21. かぼちゃとえんさいスープ・・・・・・・・	42
7. ピーマンの肉づめ・・・・・・・・・・・・・・・・	14	22. 大磯さつまいもタルト・・・・・・・・	44
8. なすの肉まき・・・・・・・・・・・・・・・・	16	23. ピーナッツかぼちゃのもちもちプリン	46
9. ゴーヤチャンプル・・・・・・・・・・・・・・・・	18	24. ゴーヤの佃煮・・・・・・・・・・・・・・・・	48
10. かにときゅうりの酢の物・・・・・・・・	20	25. 肉まきさつまいも・・・・・・・・	50
11. みかんのフレンチトースト・・・・・・・・	22	26. 野菜と豆腐のリゾット・・・・・・・・	52
12. カマスとピーマンのクリームソース仕立て	24	27. 牛肉とピーマンのチンジャオロース風	54
13. みかんクレープとジュース・・・・・・・・	26	28. かますと夏野菜の甘酢和え・・・・・・・・	56
14. ゴーヤのごま油しらす和え・・・・・・・・	28	29. 夏野菜の和風ドリア・・・・・・・・	58
15. 牛乳みかん寒天アイス・・・・・・・・	30	30. コールスローサラダ・・・・・・・・	60

# おでん

応募者 T・T さん (小学校6年生)



おじいちゃんが育てたナスとトマト、家で育てたオクラ、ズッキーニを使いました！



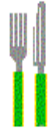
▼ 今回使用した食材はコチラ



★工夫した点・自慢のポイントや感想★

- 味がしみ込みやすいように、ズッキーニの皮をところどころむいたり、材料が煮えたら鍋をしばらく置いておくのがポイントです。
- 冷まして食べてもおいしいです。

# おでん



## 〔材料（4人分）〕

ナス	4本
ミニトマト	12個
オクラ	8本
ズッキーニ	1本
厚揚げ	300g
だし汁	600cc
酒	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
ゆずこしょう	お好みで



## 〔作り方〕

- ①ナスをトースターで焼き、焦げ目をつけ皮をむく。
- ②ミニトマトは湯むきをし、オクラは下ゆでする。
- ③ズッキーニは、味がしみこみやすいように皮をところどころむき、1.5cmの厚さに切る。
- ④厚揚げは適当な大きさに切る。
- ⑤鍋にだし汁、酒、しょうゆを入れ、ひと煮立ちしたら、ナス、ズッキーニ、厚揚げを入れて10分ほど煮る。
- ⑥鍋が冷えるまで置いておき、材料に味をしみこませる。
- ⑦再び鍋を火にかけ、材料を温め、ミニトマト、オクラを入れて火を止める。
- ⑧お好みでゆずこしょうを添えて完成。

# かぼちゃプリン

応募者 H・R さん (小学校4年生)



野菜を使ったデザートを作りたいかったので、体に良い「かぼちゃプリン」を作りました。

使ったかぼちゃは「ぼっちゃんかぼちゃ」と言って手のひらサイズで甘くてデザートに向いているかぼちゃです。このぼっちゃんかぼちゃを買った場所は近所の路地裏で、農薬を使わずにつくられたものです。できるだけ農薬を使っていない食べ物を食べたいです。



▼ 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★

・カラメルをつくるときに、焦がさないように注意をしました。

# かぼちゃフリン



〔材料（5人分）〕

かぼちゃ	150g
牛乳	200cc
砂糖	20g
卵	2個

## ♥カラメル

砂糖	50g
水	大さじ2



〔作り方〕

- ①カラメルを作る。  
小さい鍋に砂糖と水を入れて火にかけ、茶色くなるまでよくかき混ぜる。
- ②かぼちゃは電子レンジでやわらかくなるまで加熱し、ペースト状にする。
- ③②に砂糖、牛乳、卵を入れてよく混ぜる。
- ④型に①を入れ、その上から③をそっと流し入れる。
- ⑤④を天板にのせ、オーブンに入れて天板の半分の高さまでお湯を注ぎ、160℃で25分焼く。
- ⑥竹串を中央にさしてドロツとしなければOK。  
型のはじにナイフを入れて皿をのせて返して取り出し、できあがり。

# からふる野菜のオーブン焼き

応募者 林 雪月 さん (小学校1年生)



色あいもいいし、健康にもいいから  
選びました。  
おなすが好きだから選びました。  
お野菜は大磯で作られたものです。



▼ 今回使用した食材はコチラ

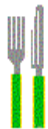


★工夫した点・自慢のポイントや感想★

- 工夫したところは、お野菜を食べやすくするためにチーズを入れたところです。
- 私はお料理が好きなので、作って楽しかったです。



# からふる野菜のオーブン焼き



## 〔材料（5人分）〕

なす	2本
トマト	2個
ブロッコリー	半分
ズッキーニ	1本
オリーブオイル	大さじ1
塩	少々
溶けるチーズ	好きなだけ

## ♥トマトソース

トマト	半分
すだち	1個
塩	少々



## 〔作り方〕

- ①ブロッコリーを小房に分けて茹でる。
- ②その他の野菜を食べやすい大きさに切る。
- ③①、②をお皿にのせる。
- ④③にオリーブオイルと塩を入れ、最後に溶けるチーズをのせる。
- ⑤180℃に温めたオーブンで10分間焼く。
- ⑥♥の材料でトマトソースを作る。  
トマトをつぶし、そこにすだちと塩を入れる。
- ⑦⑤に⑥のソースをかける。

# 湘南ゼリー

応募者 神保 咲良 さん（中学校1年生）



〈みかんを選んだ理由〉

- みかんが好きで、小さくてかわいいみかんが置いてあったから。
- 色がきれいで甘そうだったから。
- 中に紙が入っていて、どこでとれたかわかるから。

みかんがとれた場所：ひじかた柑橘園  
とれる時期：6月末～8月中旬

湘南の風と太陽と大地に育まれた大磯のみかん「湘南の輝き」です。



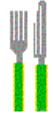
▼ 今回使用した食材はコチラ

★工夫した点・自慢のポイントや感想

- 最後に家でとれたアップルミントをのせた。
- ゼリーの固さがわからなくて、食べてみたらゆるくて、固さに苦労した。
- 大磯産のみかんは、缶詰のみかんを使うよりもおいしかった。
- 牛乳とみかんのゼリーで二層にしたところが自慢です。
- 今回はみかんで作りましたが、ポンカンや湘南ゴールドでもやってみたいと思います。



# 湘南ゼリー



〔材料（4人分）〕

## \*牛乳ゼリー

牛乳	180cc
砂糖	大さじ1・1/2 (お好みで大さじ2でもよい)
ゼラチン	3g

## \*みかんゼリー

みかん（湘南の輝き）	2個
マーマレード	大さじ2 (お好みで大さじ2・1/2でもよい)
ゼラチン	3g
水	150cc
ミント	少量



〔作り方〕

- ①牛乳にゼラチン（3g）を入れ、レンジ強で2分温める。
- ②①に砂糖を入れ、よくかき混ぜる。
- ③容器に入れ、固まるまで冷やす。
- ④水にゼラチン（3g）を入れ、レンジ強で2分温める。
- ⑤④にマーマレードを入れて溶けるまでよくかき混ぜる。
- ⑥⑤が冷めたら皮をむいたみかんを入れる。
- ⑦固まった牛乳ゼリーの上に⑥を流し入れ、冷蔵庫で固まるまで冷やす。
- ⑧ミントを上に乗せてできあがり。

# 太陽のめぐみたっぷり！とうもろこしの土鍋ご飯！！

応募者 北水 栞菜 さん（中学校1年生）



大磯の農家さんから、お米ととうもろこしをいただいたから作りました。

大磯での米づくりはめずらしいです。このお米はできるだけ無農薬でつくっています。



▼ 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★

・炊き込むときにしょうゆを入れて炊いてしまうと、こげてしまうので、炊き上がってからかけるといいです。

# 太陽のめぐみたっぷり！とうもろこしの土鍋ご飯！！



## 〔材料 (1人分)〕

米	1合
水	200cc
とうもろこし	1本
酒	小さじ1・1/2
塩	ひとつまみ
しょうゆ	小さじ1・1/2
バター	適量
小ねぎ	適量



## 〔作り方〕

- ①米をといで土鍋に移す。
- ②①に水を入れて30分ほど水に浸す。
- ③とうもろこしの実を切りはなす。
- ④②にとうもろこし、とうもろこしの芯、酒、塩を入れる。
- ⑤④の土鍋を強火にかける。蓋の穴から蒸気がでてきたら、弱火にして5分炊く。火を止めて、そのまま20分程蒸らす。
- ⑥とうもろこしの芯を取りのぞき、しょうゆをまわし入れる。
- ⑦バターをのせて小ねぎをちらす。



# トマトリゾット

応募者 M・M さん (中学校1年生)



トマトが好きで、この料理をよく作ります。  
大磯の地場野菜を売っている農協の直売所  
で買ったトマトで作りました。



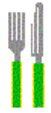
▼ 今回使用した食材はコチラ



★工夫した点・自慢のポイントや感想★

水を使わずにトマトの水分だけで作るところがポイントです。

# トマトリゾット



## 〔材料（2人分）〕

ごはん	200 g
トマト（大）	4個
コンソメ（固形）	1個
塩	少々
ピザ用チーズ	40 g
パセリ	少々
卵	2個



## 〔作り方〕

- ①卵を1個ずつ電子レンジに500Wで1分、水を入れた器に入れて加熱し、温泉卵を作る。
- ②トマトのヘタをとり、熱湯で湯むきをして、サイコロ状に切る。
- ③②を鍋に入れコンソメを加えて中火でぐつぐつ煮る。トマトがトロトロになったらごはんを加え、ごはんがふやけるまで弱火で煮る。
- ④火を止めて塩で味をととのえて、ピザ用チーズと刻んだパセリをちらし、ふたをして蒸らす。
- ⑤皿によそい、①の温泉卵をのせる。

# ピーマンの肉づめ

応募者 いおな さん（中学校1年生）



大磯町内の知人に、家庭菜園で育てたピーマンをいただきました。

とっても大きく育ったピーマンを一目見て、これは肉をたっぷりつめるしかないと思い、作りました。



▼ 今回使用した食材はコチラ



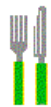
★工夫した点・自慢のポイントや感想★

ポイント

- ピーマンに肉をつめる前に片栗粉をふるったところ。熱を加えると肉が縮まるので、ピーマンとの分離を防げる。



# ピーマンの肉づめ



## 〔材料（3人分）〕

牛豚合びき肉	250g
ピーマン	大4個
たまねぎ	1/2個
片栗粉	少々
めんつゆ	大さじ1



## 〔作り方〕

- ①ピーマンを洗って水分をとりのぞく。
- ②ピーマンを縦に半分に切り、種をとりのぞく。
- ③肉とたまねぎをボールに入れて、ねばり気が出るまで混ぜ合わせる。
- ④半分に切ったピーマンに片栗粉を全体にふるう。
- ⑤ピーマンに肉をつめる。
- ⑥フライパンにクッキングシートをしき、⑤を肉の面を下にして円を描くように並べる。
- ⑦ふたをせずに中火で焼き色がつくまで肉の面を焼く。ひっくり返してふたをし、弱火で中まで焼く。
- ⑧最後にめんつゆを回しいれて完成。

# ナスの肉まき

応募者 K・R さん（中学校1年生）



せっかく夏に作るのでも夏野菜がいいと思い、夏野菜の中でもナスが好きだから選びました。近所で畑をやっているご夫婦が、とれたて新鮮なナスをたくさんくれました。



## ★工夫した点・自慢のポイントや感想★

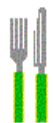
豚バラ肉が焼いているときにはがれてきて、フライパンの中で巻き戻したり、タレを入れる順番をまちがえそうになったりとても苦労しました。

あまりやらない料理をやって苦労しましたが、終わった後はとても達成感があり、とびきりおいしく感じました。

▼ 今回使用した食材はコチラ



# ナスの肉まき



〔材料（4人分）〕

ナス	4本
豚バラ薄切り肉	360g
塩	少々
こしょう	少々
●砂糖	大さじ1
●しょうゆ	大さじ2
●酒	大さじ2
大葉	少々
長ねぎ	少々



〔作り方〕

- ①ナスを8等分にくし切りにする。
- ②豚バラ肉にうすく塩こしょうをして、①のナスを2・3本ずつ巻いていく。
- ③巻き終わりを下にして、熱したフライパンで上下を返しながらか均等に焼き目をつけていく。
- ④フライパンの余分な油をキッチンペーパーなどでふきとり、●の調味料を入れ煮からめる。
- ⑤大葉と長ねぎをきざみ、上に盛り付けて完成。

# ゴーヤチャンプル

応募者 I・T さん (中学校1年生)



家で育てたゴーヤが食べられそうで、夏の食べ物にぴったりだと思いました。

にんじんやたまねぎ、ミニトマトも大磯産です。



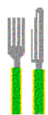
▼ 今回使用した食材はコチラ



## ★工夫した点・自慢のポイントや感想★

- ・厚揚げを切るときがやわらかく切りにくかった。
- ・ゴーヤ、にんじん、ミニトマトの3色の色で見たいもきれいにした。
- ・木綿豆腐ではなく、厚揚げを使い、水っぽくならないようにしてみた。

# ゴーヤチャンフル



## 〔材料（4人分）〕

ゴーヤ	1本
厚揚げ	1枚
豚肉薄切り	200g
にんじん	1/2本
たまねぎ	1/2個
卵	2個
〈調味料〉	
●塩	少々
●こしょう	少々
●小麦粉	少々
○しょうゆ	少々
○オイスターソース	少々
ごま油	少々
ミニトマト	3個



## 〔作り方〕

- ①ゴーヤを縦半分に切って薄切りにして塩でもみ、10分ほど水につけておく。
- ②豚肉に●の材料をまぶす。
- ③フライパンに油をひいて厚揚げを炒め、軽く焦げ目がついたら取り出す。
- ④フライパンにごま油をひいて、豚肉、にんじん、たまねぎ、ゴーヤを炒める。
- ⑤厚揚げを加えて、○の調味料を入れる。
- ⑥溶き卵を入れる。
- ⑦お皿に盛り付け、ミニトマトをかざる。

# かにときゅうりの酢の物

応募者 I・N さん（中学校1年生）



暑い日にさっぱり食べられるので作りました。  
きゅうりとみょうがは「大磯」のもので作りました。



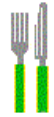
★工夫した点・自慢のポイントや感想★

- 和風だし（だし汁）を入れてまろやかにした。
- さっぱりとして、かにかまが入っていておいしかった。

▼ 今回使用した食材はコチラ



# かにときゅうりと酢の物



〔材料(4人分)〕

きゅうり	2本	
みょうが	2個	
かにかま	100g	
A	酢	大さじ2・1/2
	砂糖	大さじ1/2
	しょうゆ	大さじ1
	だし汁	大さじ1
	塩	少々



〔作り方〕

- ①かにかまは1.5cmに切ってほぐしておく。
- ②きゅうりは薄い輪切りにして、塩をまぶしてしんなりしたら水気を切る。
- ③みょうがは薄い小口切りにする。
- ④Aを混ぜ合わせ、①に和える。食べる直前に②と③を加えて和える。



# みかんのフレンチトースト

応募者 熊澤 彩音 さん (中学校2年生)



## 〈選んだ理由〉

- 大磯のフルーツといえばみかんだから、みかんを使って作ってみたいと思った。
- 昔、おじいちゃんとおばあちゃんがみかんを作っていたので、みかんが好きだから。



▼ 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★

### 〈工夫したところ〉

- みかんの果汁がバケットにしみこみやすいようにフォークで穴をあけたところ。
- バケットにみかんの果汁だけでなく、実も入れたところ。

### 〈苦労したところ〉

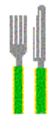
- フライパンで焼くときにバターを入れたため、焦げすぎないように焼くところ。

### 〈発見したこと〉

- みかんの酸味が、さっぱりしているので、冷めてしまってもおいしい。



# みかんのフレンチトースト



〔材料（2人分）〕

みかん	2個
バケット（厚さ2cm）	4枚
卵	1個
バター	適量
粉砂糖	適量
メープルシロップ	適量

★自慢のレシピのポイント★

時間がない朝には、オレンジ100%ジュースなどを使っても作れます。さわやかな酸味がポイント！



〔作り方〕

- ①みかんをしぼり、みかん果汁を出す。
- ②卵を割りほぐして、みかん果汁（100cc）を混ぜる。
- ③フォークでバケットに穴をあけ、②にひたし、しみこませる。
- ④フライパンを熱し、バターを入れて、中火で③のパンを焼く。
- ⑤焦げ目がついたらひっくり返して、裏も焼く。
- ⑥お皿に盛り付け、粉砂糖とメープルシロップで甘みをつける。

# カマスとピーマンのクリームソース仕立て

応募者 山口 莉瑚 さん (中学校2年生)



大磯港でとれたカマスを使用しました。

〈選んだ理由〉

- おいしいから
- 高たんぱくだから
- ヘルシーだから
- 色々な料理に合うから
- 入手しやすいから
- 手ごろな値段だから

★感想★

いろいろなことが学べたし、野菜や魚も前より上手に切れるようになったので、よかったです。



★工夫した点・自慢のポイント★

〈工夫したところ〉

- それぞれの食材のおいしさを引き立てるためにソースにからめる時間をなるべくかけないよう、あらかじめ、油で揚げておくなどの工夫をした。
- 全体的にコクのある濃厚な仕上がりになるので、レモン汁で中和して、さっぱり感を出した。

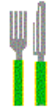
〈発見したこと〉

- 野菜には繊維があって、料理によって切る方向を変えること。
- ピーマンやパプリカの種は、手でパンパンすれば取れること。
- ピーマンは切った後に洗ってしまうと栄養や旨みが逃げてしまうこと。
- にんにくは油が冷たいうちにゆっくりと香りを出すこと。
- 野菜（とくに硬いもの）は最初に少し切り込みを入れてから切ること。

▼ 今回使用した食材はこちら



# カマスとピーマンのクリームソース仕立て



## 〔材料（4人分）〕

カマス	2尾
パプリカ	1個
じゃがいも（半月切り）	大1個
たまねぎ	1／2個
ブラウンマッシュルーム	3個
にんにく	2かけ
牛乳	180cc
バター	20g
子どもピーマン	5個
レモン	1／2個
いんげん（斜め切り）	30g
オリーブ油	大さじ3
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	少々



## 〔作り方〕

- ①材料を適宜切る。
- ②ブラウンマッシュルームといんげんは下ゆでする。
- ③ピーマンとじゃがいもとパプリカを油で揚げる。
- ④カマスは塩こしょうして、片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ⑤フライパンにオリーブ油をひき、弱火でにんにくの香りが出るまで熱する。
- ⑥にんにくを取り出し、玉ねぎを少々焦げ目がつくまで炒める。
- ⑦フライパンに牛乳、バターを入れ、熱したところに、③を加え塩で味をととのえる。
- ⑧④と②のブラウンマッシュルームを加え、全体がなじんだらブラックペッパーとレモン汁をふりいれる。
- ⑨お皿に盛りつけて、最後にいんげんをちらす。

### 〈苦労したところ〉

- それぞれの食材を切りそろえること。
- どんどん切っていくって、小さくなった食材を切ること。
- 最初にじゃがいもを半分に切ること。
- 玉ねぎを焦がさないように炒めること。

# みかんクレープとジュース

応募者 船原 伊織 さん (中学校2年生)



大磯の有名な果物だからみかんを選びました。  
近所のみかん畑でとれたみかんです。



▼ 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★

- ・クレープの皮を薄くするときに丸くしながら入れるのがポイント。
- ・みかんジュースを作るときにしぼり器で押し込んでから1周させる。
- ・酸っぱかったら砂糖を入れたり、水で薄めるとおいしいです。



# みかんクレープとジュース



## 〔材料（7人分）〕

みかん	10個
ホットケーキミックス	1袋
水	300ml
サラダ油	大さじ2
卵	2個
生クリーム	適量
チョコソース	適量
バニラアイス	大さじ1



## 〔作り方〕

- ①ボウルに半分量の水とホットケーキミックスを入れ均一になるまで混ぜる。
- ②残りの水と卵、サラダ油を入れ、均一に混ぜる。ここでみかんを入れる。
- ③油をひいたフライパンを熱した後、ぬれぶきんの上に乗せて少し冷ます。
- ④フライパンを再び熱し、生地を流し込み、フライパン全体にいきわたるように広げる。
- ⑤弱火で1分、表面まで火が通ったら出来上がり。生クリーム、チョコソース、バニラアイスを包む。
- ⑥みかんをしぼり器でしぼり、コップに入れてみかんジュースの出来上がり。



# ゴーヤのごま油しらす和え

応募者 F・D さん (中学校2年生)



使ったゴーヤは大磯に住んでいるおじいちゃんが作ったものです。  
ゴーヤは夏に多く収穫され、ビタミンCがトマトの5倍もあるそうです。夏に食べることによって、夏かぜの対策などができると思い、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★

・ゴーヤを煮すぎると色が悪くなるので、煮すぎずにひと煮立ちで必ずあげることがポイント。

# ゴーヤのごま油しらす和え



## 〔材料（1人分）〕

ゴーヤ	200 g
しらす	80 g
ごま油	適量
塩	少々
味の素	少々



## 〔作り方〕

- ①ゴーヤを半分に切りワタをとる。
- ②1 mm～2 mmの厚さに切る。
- ③②をボウルに入れ、軽く塩もみする。
- ④③をさっとひと煮立ちさせて冷水につける。
- ⑤④を軽くしぼり、ボウルに入れ、しらす、ごま油、塩、味の素で味をととのえる。
- ⑥皿に盛り付け出来上がり。



# 牛乳みかん寒天アイス

応募者 木内 優奈 さん (中学校2年生)



私は果物が好きで、大磯で有名な果物といえば「みかん」だと思ったので「みかん」を選びました。

～みかんについて～

- みかん（蜜柑）とは、ミカン科ミカン属の植物
- 日本の代表的な果物
- ビタミンCがとても多い
- いろいろな種類がある



▼ 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★

〈工夫したところ〉

• 牛乳みかん寒天はよくあるし、夏なので、凍らせてみました。

〈苦労したところ〉

• カチコチにならないようにしたところ

〈感想〉

• とても冷たくて、みかんの甘みが牛乳に合っていておいしかったです。みかん以外の果物でも作ってみたいと思いました。

〈ポイント〉

• 夏にピッタリでオススメ！！





# 牛乳みかん寒天アイス



## 〔材料（2人分）〕

みかん	2個
牛乳	200ml
粉寒天	10g
熱湯	300ml



## 〔作り方〕

- ①90℃以上の熱湯の中に、粉寒天を入れ、泡立て器で約1分間かき混ぜてよく溶かす。
- ②牛乳と皮をむいたみかんを加えて混ぜ合わせる。
- ③容器に流し、冷凍庫で約5時間～6時間、シャーベット状になるまで凍らす。



# 山盛り野菜ピザ

応募者 山崎 達也 さん (中学校3年生)



普段はあまり好んで野菜を食べないが、大好きなピザにのせれば多く野菜を食べられるのではないかと考えて作ってみました。

野菜は、畑を持っている親戚からいただくこともあるし、近所の方からいただくこともあります。

スーパーでも地場産のものを気にして買っています。



▼ 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★

- ・市販のピザ生地を使用したので、とても手軽に作ることができた。
- ・ピーマンがとても甘くておいしかった。

# 山盛り野菜ピザ



〔材料（4人分）〕

ピザ生地（市販）	4枚
ピザソース	適量
なす	3本
ピーマン	4個
ズッキーニ	1本
プチトマト	15個程
ピザ用チーズ	100g
ベーコン	4枚
オリーブオイル	適量



〔作り方〕

- ①なす、ズッキーニはスライス、ピーマンは輪切り、プチトマトは半分に切る。ベーコンは1cm程度の短冊切りにする。
- ②ピザ生地にピザソースをぬる。
- ③②にチーズをのせ、その上に①をのせる。
- ④オリーブオイルをかける。
- ⑤オーブンで20分～25分焼いて出来上がり。

# トマトのミートグラタン

応募者 M・K さん (中学校3年生)



トマトは夏の野菜の代表です。トマトの持つ栄養素は、リコピンをはじめとして、たくさんの種類があります。だから、トマトを選びました。

トマトの持つ栄養素を全部余さずに料理したかったので、この料理を作ることを決めました。

今回使ったトマトは、知人の家庭菜園をしている方からいただき、大きくて立派なトマトだったのでOisoレシピに使おうと思いました。

甘みだけでなく、ほのかな酸味がいかにもトマトらしく、とてもおいしかったです。

家庭で作られた野菜は太陽の光をたっぷり浴びているので、健康的だと思います。



- ★工夫した点・自慢のポイントや感想★
- ・注意することは、トマトの中身をくりぬくときに、傷つけないようにすることです。
  - スプーンや包丁を使ってくりぬきます。

▼今回使用した食材はコチラ



# トマトのミートグラタン



## 〔材料（3人分）〕

トマト	3個
にんにく	1片
たまねぎ	1/2個
合びき肉	100g
オリーブオイル	適量
塩	適量
こしょう	適量
ピザ用チーズ	適量
パセリ	お好みで



## 〔作り方〕

- ①トマトをヘタ側から1/5くらい上部のみ切り取る。
- ②トマトの中身をくり抜く。くり抜いた部分はとっておく。
- ③オリーブオイルをフライパンに入れて熱し、にんにくを入れて香りが出るまであたためる。
- ④③にすりおろしたたまねぎと合びき肉と②のくり抜いた部分を加えて炒め、塩コショウを加える。  
※この時に汁気をとばす
- ⑤②のトマトの器に④を詰める。
- ⑥⑤にチーズをのせてオーブントースターで3～4分焼く。
- ⑦好みでパセリをふりかける。

# ブロッコリー入り春巻き

応募者 F・R さん (中学校3年生)



緑がすごく濃くて、くきの部分がともしっかりしていたから選びました。  
農家の人が作っています。



## ★工夫した点・自慢のポイントや感想★

- 油の温度を低めにする事で、中の具材がはじけだすことなく、カリッと揚がります。
- ブロッコリーは再度揚げるのでかために茹でます。

## 〈感想〉

- 中に入っているチーズが溶けてすごくおいしかったです。
- ブロッコリーがすごく存在感があって、私の大好きな料理です！
- ブロッコリー入りの春巻きはとても珍しいのでオススメです。

## ▼今回使用した食材はコチラ



# ブロッコリー入り春巻き



## 〔材料（3人分）〕

ブロッコリー	1株
春巻きの皮	1パック
とろけるチーズ	1パック
ひき肉	300g
塩	少々
こしょう	少々
味の素	少々
砂糖	少々
中華味	少々
油	適量



## 〔作り方〕

- ①ひき肉を炒め、かためにゆでたブロッコリーと炒め合わせ、塩・こしょう・味の素で下味をつける。
- ②春巻きの皮に粗熱をとった①ととろけるチーズを巻く。
- ③低めの油できつね色になるまでじっくり揚げる。



# さつまいもオムライス

応募者 N・E さん (中学校3年生)



女性にも子供にも人気のあるさつまいもにしてみました。

甘くておいしいし、秋にはぴったりだと思います。

ケチャップライスとさつまいもの甘さがマッチしていて、オススメです！！



## ★工夫した点・自慢のポイントや感想★

〈工夫したところ〉

- ・卵アレルギーでも食べられるオムライス。
- ・たまねぎとにんじんが嫌いな子もいるので、細かく切った。

〈苦労したところ〉

- ・たまねぎとにんじんを細かく切るのが大変だった。
- ・さつまいもをマッシャーでつぶすのに時間がかかった。
- ・卵のように包むのが難しかった。

〈発見したこと〉

- ・保育園の給食の時間に、みんながオムライスを食べているときに、卵アレルギーの子でもこのオムライスを食べさせれば、同じものを食べていると感じられる。

▼今回使用した食材はコチラ





# さつまいもオムライス



## 〔材料（1人分）〕

さつまいも	小1本
牛乳	大さじ1～2
ごはん	1杯分
ケチャップ	適量
たまねぎ	30g
にんじん	30g
ウインナー	3本
サラダ油	適量



## 〔作り方〕

- ①さつまいもは1cmの輪切りにしてやわらかくなるまで茹でる。茹であがったら皮をむいてマッシャーでつぶす。
- ②①に牛乳を入れてなめらかにする。
- ③ケチャップライスを作る。  
にんじん、たまねぎはみじん切りにする。  
ウインナーは小さく切る。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③の具材を炒める。
- ⑤火が通ったらごはんを入れて、ケチャップで味を整える。
- ⑥お皿に⑤をオムライスの形によそう。
- ⑦まわりに②のさつまいもをオムライスの卵のように包む。
- ⑧ケチャップをかけてできあがり。

# じゃがいもとベーコンのグラタンパスタ

応募者 齋川 楓恋 さん (中学校3年生)



大磯でとれる食材といえば、やっぱり野菜だな  
と思い、じゃがいもとたまねぎを使って何か作っ  
てみたいと思い選びました！じゃがいもやたま  
ねぎはどんな料理にも結構合うので、それを使って  
自分の好きな、グラタンパスタを作ってみたいな  
と思いました。



## ★工夫した点・自慢のポイントや感想★

- ・パン粉の量を少し多めにして、サクサク感が出るように工夫した。
- ・味が全体にしっかりいくように、バターを器にぬった。
- ・野菜を炒める時や全体に火を通す時に焦げてしまわないか心配  
だったが、うまくできてよかった。

### 〈自慢のレシピのポイント〉

- ・じゃがいもとベーコンとチーズの相性がとても良くて、たまねぎ  
がさらにそれをおいしくしているところ。

簡単で、誰でも作れて、一度食べたらもう一度食べたくなるくら  
いとてもおいしいので、皆さんぜひ作ってみてください！！

## ▼今回使用した食材はコチラ



# じゃがいもとベーコンのグラタン Pasta



## 〔材料（3人分）〕

ベーコン	250g
じゃがいも	3個
たまねぎ	1～2個
バター	大さじ1
小麦粉	大さじ3
牛乳	400cc
コンソメ	小さじ2強
塩	少々
こしょう	少々
パスタ	150g
チーズ	少々
パン粉	少々



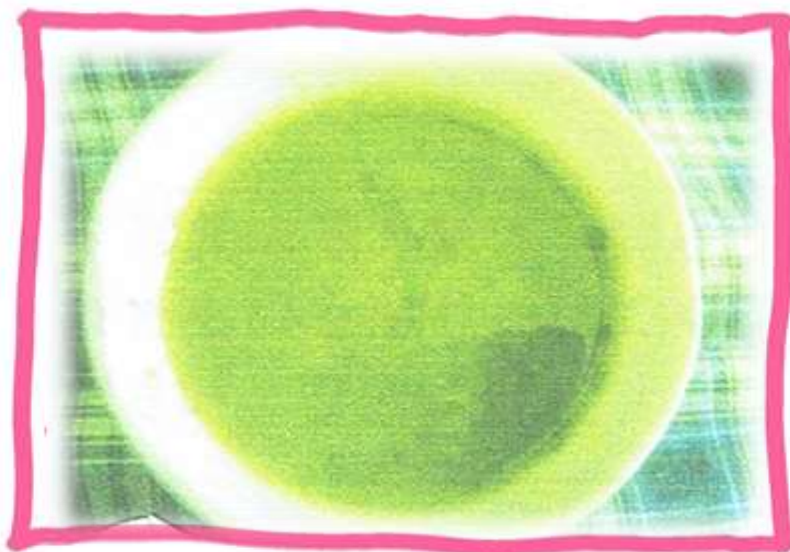
## 〔作り方〕

- ①たまねぎ、じゃがいも、ベーコンを好きな大きさに切る。
- ②フライパンにバターを入れ、たまねぎとベーコンを入れてさっと炒めたあと、じゃがいもを入れ、焦げないように炒める。
- ③一度火を止めてから②に小麦粉を入れ、手早く具材全体にからめたら、牛乳、コンソメ、塩、こしょうを入れる。
- ④再び火をつけて、とろみがつくまで火を通したら、火を止める。
- ⑤別の鍋でパスタを茹でる。
- ⑥耐熱性の器に⑤、④を盛り、チーズ、パン粉をのせる。（器にバターをぬると良い！！）
- ⑦オーブントースターでチーズ、パン粉に焦げ目がつくまで焼いたら完成。



# かぼちゃとえんさいのスープ

応募者 K・M さん (中学校3年生)



健康のために野菜を積極的に摂取したいと考えました。

免疫カアップ、腸内環境の健康に注目です。

野菜のとれた場所→大磯産

育てた人→仲手川喜代子さん

特にかぼちゃは野菜の中でも甘みが強い野菜で、子どもから大人まで幅広い世代に人気があります。



## ★工夫した点・自慢のポイントや感想★

・生クリームを入れることで、スープにコクとうま味がでます。

・ミキサーにかけることでさらさらになり、飲みやすくなります。

## ▼今回使用した食材はこちら



# かぼちゃとえんさいのスープ



## 〔材料（4人分）〕

かぼちゃ	1個
えんさい	半束
水	100cc
バター	大さじ1
砂糖	小さじ1
牛乳	200cc
生クリーム	150cc
コンソメ	1個
鶏ガラスープの素	小さじ1



## 〔作り方〕

- ①かぼちゃのヘタを切りおとし、皮をとる。
- ②かぼちゃのワタをスプーンで取りのぞく。
- ③かぼちゃとえんさいを適度な大きさに切る。
- ④茹でた③と水をミキサーにかけてさらさらにする。
- ⑤なべに④をうつして、中火にかけ、バター、コンソメ、砂糖、牛乳、生クリーム、鶏ガラスープの素を入れて完成。



# 大磯さつまいもタルト

応募者 府川 拓海 さん (中学校3年生)



近所の農家の方にいただきました。  
自分はさつまいもが好きなので、新物のさつまいもでぜひおいしいお菓子を作りたいと思いました。

いつも旬の野菜を届けてくれるご近所の農家の方の作る野菜は大変おいしいです。  
野菜本来の甘み、うまみが際立っているので、聞いたら土壌を工夫しているそうです。  
そんな近所の農家さんのさつまいもをお菓子にしたら絶対おいしいと思います。



## ★工夫した点・自慢のポイントや感想★

- なるべく洗い物を出したくなかったので、ミキサーを使用しました。
- 家に生クリームがなかったことと、ヘルシー感を出したくて、牛乳を使用しました。
- 砂糖はやさしい甘さを出したくて、三温糖にしました。(砂糖の分量は、各家庭の好みで調節してください)
- ホットケーキミックスを使うと簡単です。
- とにかく簡単で、火を使わずできるので、思い立ったらすぐにできます。
- しっとりとしてスイートポテト風でとてもおいしいです。

▼今回使用した食材はコチラ



# 大磯さつまいもタルト



## 〔材料（3人分）〕

さつまいも	150～200g
牛乳	300cc
砂糖	80g
ホットケーキミックス	50g
マーガリンかバター	50g
卵	2個



## 〔作り方〕

- ①オーブンを180℃に予熱する。
- ②型はパウンドケーキの型（約10×18×5cmのアルミ製使い切りタイプ）を使用する。
- ③さつまいもをやわらかくなるまで加熱し、熱いうちにフォークでつぶす。
- ④材料をすべてミキサーかフードプロセッサーにかける。
- ⑤④を型に入れ、予熱後のオーブンで60分焼く。
- ⑥冷蔵庫で冷やして食べるとおいしいです。



# ピーナッツかぼちゃのもちもちプリン

応募者 K・Y さん (中学校3年生)



近所の方からいただいたピーナッツかぼちゃ  
を使用しました。

日本だと千葉の方の特産品で、大磯や神奈川県ではあまり栽培されていないユニークで珍しいかぼちゃです。



## ★工夫した点・自慢のポイントや感想★

- かぼちゃとバター風味を生かすために、なるべく調味料や生クリームを用いずに作りました。
- ピーナッツかぼちゃは普通のかぼちゃと違って皮が厚く、硬いため、レンジで温めたり、皮から引きはがしたりがとても大変でした。
- かぼちゃのピューレをザルでこさずにかぼちゃのかたまりがある状態でもおいしいと思います。

## ▼今回使用した食材はこちら





# ピーナッツかぼちゃのもちもちプリン



## 〔材料（3人分）〕

ピーナッツかぼちゃ	1個
バター	20g
卵（全卵）	2個分
卵（卵黄）	1個分
牛乳	120cc
砂糖	45g



## 〔作り方〕

- ①かぼちゃの皮をむいて適当な大きさに切りバターで炒める。
- ②180℃のオーブンで水分をとばし、1/3の量まで蒸し焼きにする。
- ③中火でかぼちゃをつぶしながら水分をとばす。
- ④フードカッターでピューレにする。ない場合はざるでこす。
- ⑤ボウルに④を入れ、牛乳と砂糖を加え、砂糖を溶かす。
- ⑥別のボウルで全卵と卵黄を溶きほぐし、⑤のボウルに加え、よく混ぜる。
- ⑦よく混ぜたらザルでこし、容器に流し込む。
- ⑧⑦をバットに乗せ、そのバットに湯を2cm注いで、160℃のオーブンで40～45分蒸し焼きにする。
- ⑨粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やして型から抜く。

# ゴーヤの佃煮

応募者 H・M さん (中学校3年生)



苦くて苦手なゴーヤをどうしたらおいしく食べられるかを考えて作りました。  
家でとれたゴーヤです。



## ★工夫した点・自慢のポイントや感想★

- ・苦すぎず甘すぎないように砂糖の量を調整した。
- ・ゴーヤの量が思っていたより多くて切るのが大変だった。
- ・短い時間で手軽にできた。

## ▼今回使用した食材はコチラ



# ゴーヤの佃煮



〔材料（4～5人分）〕

ゴーヤ	小4本
しょうゆ	100cc
砂糖	115g
かつお節	適量
白ごま	適量



〔作り方〕

- ①ゴーヤをスライスして茹でる。茹でたらザルに上げて、しっかり絞る。
- ②なべにしょうゆ、砂糖を入れ、ふたをして火にかける。沸騰したらゴーヤを入れ、15分煮る。ふたを取り水分をとばす。
- ③かつお節と白ごまを入れて混ぜる。

# 肉まきさつまいも

応募者 原田 紗希 さん (中学校3年生)



祖父が毎年さつまいもを作っていて、そのさつまいもがおいしいからアレンジしたいと思いました。

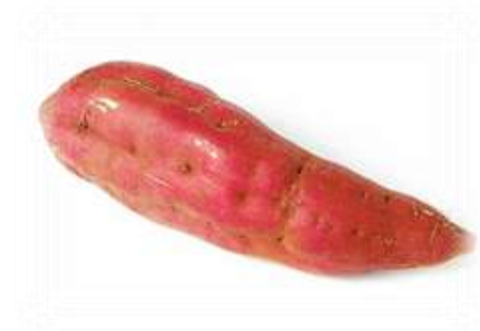
祖父ががんばってたくさんのおいしいさつまいもを作っていて、最近ではさつまいもに飽きてしまったので、新しい食べ方をして、飽きないようにしたいと思いました。



▼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★

- ・調味料や材料を少なくして、簡単なものにした。
- ・スイーツとしてよく食べられるさつまいもをおかずとしてやってみました。さつまいもの甘みでよりおいしくなっています。



# 肉まきさつまいも



## 〔材料（作りやすい分量）〕

さつまいも	1本
鶏むね肉	3枚
しょうゆ	1カップ
氷砂糖	1カップ



## 〔作り方〕

- ①鶏むね肉を開く。
- ②さつまいもをスティック状に12～15等分に切る。
- ③①で開いた鶏むね肉の上にさつまいもを4～5本のせて巻いていく。
- ④巻き終わったらしっかりたこ糸でしばる。
- ⑤なべにしょうゆ、氷砂糖を入れ、④を入れて約30分弱火で煮込む。
- ⑥なべから取り出し、好みの厚さに切り、皿に盛り付けたら完成。

# 野菜と豆腐のリゾット

応募者 二宮 明士 さん (中学校3年生)



塾から帰宅後食べるために、消化の良いものをお母さんがよくリゾットを作ってくれます。それを今回アレンジして、安心な野菜を中心に、より低カロリーで夜遅く食べても胃がもたれない料理を考えてみました。

- 近所の方にいただいた無農薬のナス・トマトで健康にもよく安心安全！
- 大磯の名物でもある老舗の豆腐を使っていて、地元の味を楽しめる！
- 大葉は自分の家の庭で育てているものを使用！



## ★工夫した点・自慢のポイントや感想★

- トマトの皮はゆでて、そのままと少しかたいので、すべて湯むきしてから調理した。
- 肉を使わないため、ヘルシーで消化もしやすく、手軽に食べることができる。
- 豆腐はあえて切らずに豆腐ならではの食感を引き出せるようにした。

## ▼今回使用した食材はこちら



# 野菜と豆腐のリゾット



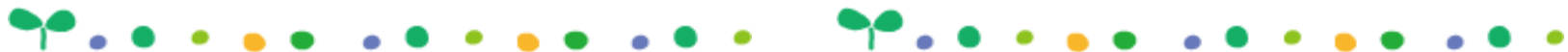
〔材料（4人分）〕

トマト	2個
なす	1本
豆腐	360g（1丁）
とろけるチーズ	3枚
大葉	4枚
塩	小さじ1
こしょう	少々
オリーブ油	大さじ1
ごはん	500g
お湯	400cc
コンソメ	2個
ケチャップ	大さじ3



〔作り方〕

- ①なすの皮をむき、1.5cm角に切り、水にさらす。
- ②豆腐の水を切り、1.5cm角に、トマトは湯むきにして1.5cm角に切る。
- ③熱したフライパンにオリーブ油を入れ、水を切った①を入れて炒める。
- ④ごはんを入れて油をなじませ、②のトマトを加えて塩こしょうをふる。
- ⑤お湯にコンソメを入れて溶かし、④にすべて加える。
- ⑥豆腐、ケチャップ、チーズを入れて混ぜ合わせ、チーズが溶けたら火を止める。
- ⑦千切りにした大葉を飾りに乗せたら完成。



# 牛肉とピーマンのチンジャオロース風

応募者 鈴木 悠太 さん (中学校3年生)



自分の家で育てたピーマンです。安全安心の無農薬で、栄養満点でとても甘いピーマンです。ピーマンをたくさん育てていて、採れるとよく母がこの料理を作ってくれます。ピーマンが苦手な人でも、おいしくいただけると思います。



## ★工夫した点・自慢のポイントや感想★

- ・牛肉、ピーマン、焼き肉のタレと、どこの家にもあるような食材で、しかも簡単に作れるのでとても良いレシピです。ピーマンが苦手な人もおいしくいただくことができます。(ピーマンを細かくしたり量を減らしたりしてください)
- ・普段料理をしないのですが、それでも手軽に作ることができました。家族にも食べてもらい、自分でもうまく作れたなと思いました。今回のレシピでは、少しピーマンの量が多い気がしたので、量を減らしたり、小さく切ってみてはいかがでしょうか。

## ▼今回使用した食材はコチラ





# 牛肉とピーマンのチンジャオロース風



〔材料（5人分）〕

ピーマン	10個
牛肉	250g
（薄切りまたは切り落とし）	
焼き肉のタレ	大さじ3～4



〔作り方〕

- ①ピーマンを洗い、半分に切って、種を取り除く。
- ②ピーマンを縦の細切りにする。肉は一口大に切る。
- ③サラダ油をフライパンにひき、熱して、細切りにしたピーマンを炒め、1回取り出す。
- ④肉を炒め火が通ったら、ピーマンを加え、最後に焼き肉のタレを入れて味付けをする。
- ⑤皿に盛り付けて完成。



# かますと夏野菜の甘酢和え

応募者 臼井 柚花 さん (中学校3年生)



なすは庭で採れました。鼻が生えているような姿で面白かったから、このなすを使いました。

旬の魚、かますを使いました。そして同じく夏が旬のししとう、なすをたくさん使って、季節感を出しました。

ししとう、白なす、米なすは大磯産のものです。



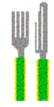
## ★工夫した点・自慢のポイントや感想★

- かますを揚げる際、油がはねて大変でしたが、こんがりとしたきつね色に揚がったので良かったです。
- なすをたくさん使ったため、味がしみておいしかったです。
- お酢を多めに入れて、夏場の暑さにも負けない味にしたのがポイントです。

## ▼今回使用した食材はコチラ



# かますと夏野菜の甘酢和え



〔材料（4人分）〕

かます	6尾	
塩	適量	
こしょう	適量	
小麦粉	適量	
白なす	3本	
米なす	1本	
ししとう	8本	
にんじん	1本	
パプリカ（黄）	1／2個	
A	酢	大さじ3
	砂糖	大さじ2
	しょうゆ	大さじ4
	ごま油	適量
片栗粉	適量	
ごま	適量	
揚げ油	適量	



〔作り方〕

- ①かますを3枚におろす。
- ②かますに塩こしょうをふる。
- ③小麦粉をまぶし、油で揚げる。
- ④野菜を一口大に切る。
- ⑤④をフライパンで炒める。
- ⑥⑤に③のかますを入れ、Aの調味料を加える。
- ⑦片栗粉を入れてとろみをつける。
- ⑧ごまをふりかけて完成。



# 夏野菜の和風ドリア

応募者 S・T さん (中学校3年生)



よくお母さんが作ってくれるドリアは大磯産の野菜がいっぱい入っていてヘルシーでおいしいからこのメニューを選びました。

夏野菜のなす、オクラ、新しょうがは地元産なので、とても新鮮で柔らかくておいしいです。



▼今回使用した食材はこちら

★工夫した点・自慢のポイントや感想★

- ・みそ、豆乳を使ってヘルシーにしてみました。  
野菜も多くとれるので、よいと思って作りました。
- ・作るのはとても暑くて大変だったけど、食べてみるととてもおいしかったです。



# 夏野菜の和風ドリア



## 〔材料（6人分）〕

みそ	大さじ2
なす	大3本
オクラ	3～4本
しょうが	3～4本
バター	大さじ3
ひき肉	500g
とろけるチーズ	6枚
小麦粉	大さじ3～4
豆乳	2カップ
油	少々
ごはん	適量
塩	少々
こしょう	少々



## 〔作り方〕

- ①フライパンに油を熱し、ひき肉としょうがを炒めてみそを加える。
- ②①をフライパンから取り出し、残りの油でなすを焼く。
- ③別のなべで、バター、小麦粉を炒め、豆乳、塩、こしょうを加えてホワイトソースをつくる。
- ④お皿にバターぬり、ごはんを入れ、①、②、③をのせて最後にチーズとオクラをのせる。
- ⑤オーブンで焼いて完成。



# コールスローサラダ

応募者 H・R さん (中学校1年生)



大好きなサラダなので作ってみました！



▼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★

キャベツを細かく切るのが難しかったです。  
塩の分量が微妙で、少ししょっぱくなってしまったので、入れすぎないように気をつけようと思いました。  
また別の料理を作りたいです。



# コールスローサラダ



〔材料（4人分）〕

キャベツ	1/2個（500g弱）	
粒コーン	小1/2缶（65g）	
塩	少々	
A	マヨネーズ	大さじ5
	酢	大さじ1/2
	砂糖	大さじ1/2
	塩	小さじ1/4
こしょう	少々	
パセリのみじん切り	少々	



〔作り方〕

- ①キャベツは縦半分に切り、軸を除いて7～8mm角のざく切りにし、塩を振って20分ほどおく。
- ②全体を手で軽く押してなじませ、ざるに入れて水を回しかけて塩気を落とし、ふきんでひとつかみずつ包んで水気を切る。
- ③コーンは缶汁を切る。
- ④混ぜ合わせたAで②、③を和え、パセリをふる。



**～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29年1月発行**