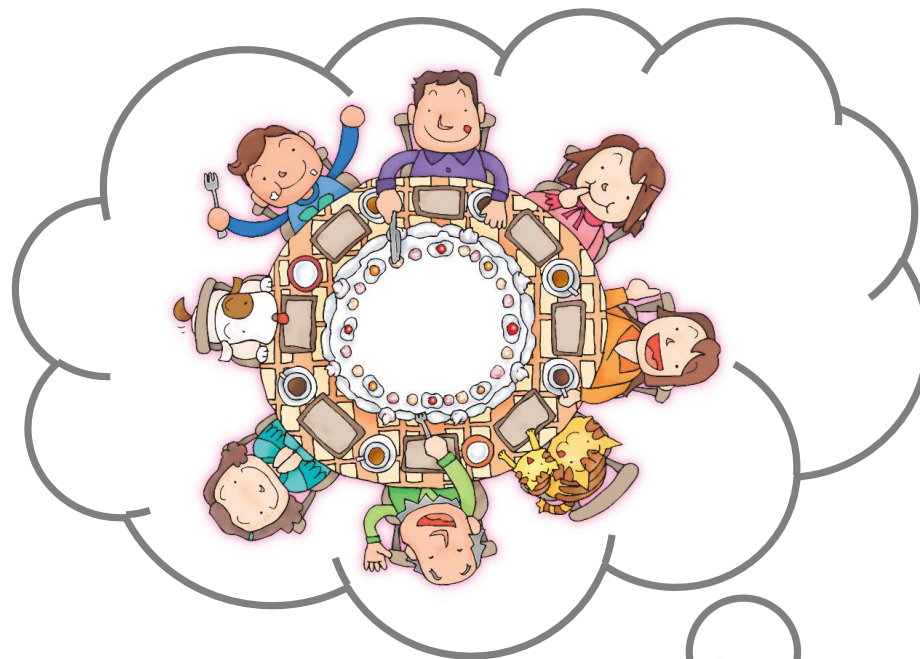


みんなで作ろう！



i s o レシピ集

~Vol. 4~



平成26年度の応募作品、13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26年度は秋から冬が旬の食材を使った13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. | ピラフ風チャーハン | 2 |
| 2. | 七草がゆ | 4 |
| 3. | お腹に優しいお雑煮 | 6 |
| 4. | サバの竜田揚げ～白菜の浅漬けレモン風味添え～ | 8 |
| 5. | 平塚土ねぎをつかった大盛りマーボー豆腐 | 10 |
| 6. | O i s o オムレツ | 12 |
| 7. | 白菜とかぶのミルクスープ | 14 |
| 8. | みかんのフローズンヨーグルト | 16 |
| 9. | みかんムース添えブラウニー | 18 |
| 10. | みかんジャム | 20 |
| 11. | みかんのかんでん | 22 |
| 12. | みかんジャム入りシフォンケーキ | 24 |
| 13. | さつまいもと米粉のケーキ | 26 |

ピラフ風チャーハン

応募者 小学校4年生



★工夫した点・自慢のポイントや感想★

- 苦労したところは、具材をこがさず、ずっとまぜつづける時に、手がつかれちゃうことです。
- でも食べたらすごくおいしかったので、手がつかれたことなんてわすれちゃいました。

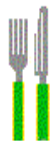
玉ねぎ、さつまいも、ほうれん草の三つの食材はすべて大磯の畑で、お父さんが作ったもので農薬を使っていません。



▼ 今回使用した食材はコチラ



ピラフ風チャーハン



〔材料（ 2人分）〕

| | |
|--------|--------|
| 玉ねぎ | 小さめ2個 |
| さつまいも | 1/2本 |
| ほうれん草 | 4枚 |
| ソーセージ | 4本 |
| 豚もも肉 | うす切り6枚 |
| 油 | 適量 |
| ご飯 | 茶碗大2杯分 |
| コンソメ | 2つ |
| 塩・こしょう | 少々 |
| バター | 少々 |



〔作り方〕

- ①玉ねぎ、さつまいも、ほうれん草、豚もも肉、ソーセージを一口大に切る。
- ②フライパンに油をひく。
- ③フライパンが温まったら玉ねぎを炒める。
- ④玉ねぎが透きとおったら豚もも肉を入れて、赤いところがなくなるくらい炒める。
- ⑤④に他の野菜とソーセージを入れ炒める。
- ⑥すべての野菜と豚もも肉に、火が通ったら、コンソメを1/4ずつ入れて溶かしていく。
- ⑦コンソメが混ざったら、ご飯を入れ炒めながら混ぜる。
- ⑧ご飯と具が混ざったら、塩・こしょうで味を整え、最後にバターを入れて軽く炒めてできあがり。

七草がゆ

応募者 中学2年生



大磯町でとれたせり、すずな、なすな、ほとけのざ、ごぎょうを使いました。

はこべらは自宅でとれたものを使いました。



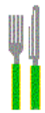
▼ 今回使用した食材はコチラ



★工夫した点・自慢のポイントや感想★

- ただ料理をするのではなく、その料理に関する歴史や意味なども知りながら料理すると、また料理をするのが楽しくなりました。
- 上手に作れるか不安だったけど、失敗せずに作れてうれしかったです。

七草がゆ



〔材料（3人分）〕

| | |
|----------|-------|
| 鶏肉 | 1枚 |
| 塩 | 適量 |
| 酒 | 大さじ1 |
| 水 | 1リットル |
| 米（洗っておく） | 1カップ |
| 七草 | 1パック |
| 塩 | 適量 |
| <あん> | |
| だし汁 | 200cc |
| みりん | 40cc |
| しょうゆ | 40cc |
| 水 | 適量 |
| 片栗粉 | 適量 |



〔作り方・七草がゆ〕

- ①鶏肉は塩をしてお酒をふりかけ15分置く。
- ②七草は塩を入れた湯で茹で一口大に切っておく。
- ③土鍋に水を入れ、米と鶏肉を入れ炊く。
おかゆができたら鶏肉を取り出し七草と塩を入れる。
- ④鶏肉は一口サイズに切っておかゆに入れる。
- ⑤あんをおかゆにかける。

〔作り方・あん〕

- ①鍋でだし汁を温め、みりんとしょうゆを入れる。
- ②水と片栗粉を1：1の割合で混ぜ、①がグツグツしてきたら回し入れる。
- ③全体にとろみが出るまで混ぜる。

お腹に優しいお雑煮

応募者 中学校2年生



★工夫した点・自慢のポイント★

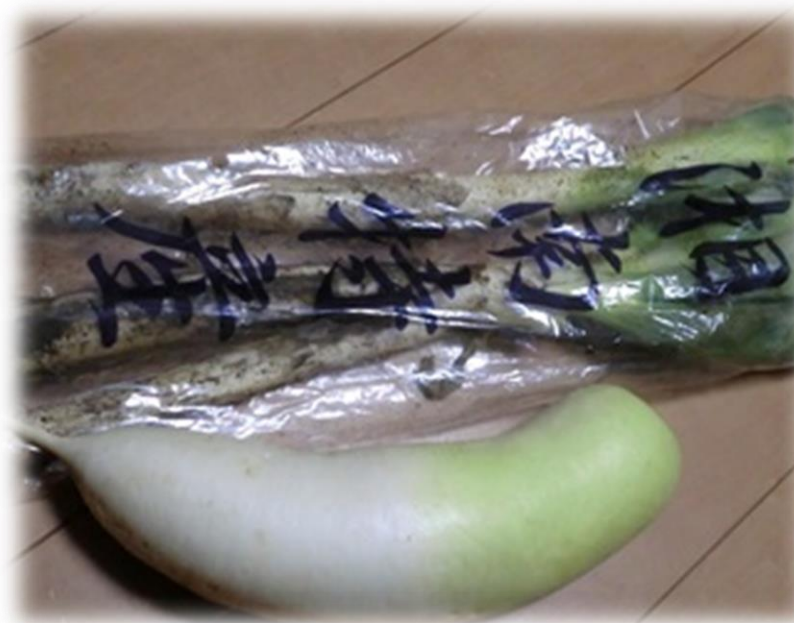
- あまりにも大根の量があるのですりおろすのが大変だった。
毎年おばあちゃんが作ってくれているお雑煮なので私にとって思い出のある自慢の料理です。

食材を選んだ理由

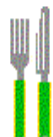
お腹にいいし好きだからというのと、風邪の予防にもなるからです。



▼ 今回使用した食材はこちら



お腹に優しいお雑煮



〔材料（4人分）〕

| | |
|------|-----------|
| だし汁 | 500 c c |
| 鶏肉 | 300 g |
| 大根 | 900 g くらい |
| 長ねぎ | 一本 |
| 餅 | 食べる分だけ |
| 酒 | 適量 |
| 塩 | 適量 |
| しょうゆ | 適量 |
| サラダ油 | 適量 |



〔作り方〕

- ①鍋に濃いだし汁を作る。
（鶏がらだしや和風だしが良い。）
- ②①の鍋で鶏肉を煮て酒、塩、しょうゆを入れ、濃いすまし汁を作る。
- ③大根の皮をむきすりおろす。
- ④フライパンに餅の片面が浸かるくらいの油を入れ、弱火～中火できつね色になるまで揚げる。
- ⑤②の濃いすまし汁に③の大根おろしを入れ、温める。
- ⑥揚げた餅と斜め薄切りにした長ねぎを入れ完成。

サバの竜田揚げ～白菜の浅漬けレモン風味添え～

応募者 中学校3年生



食材を選んだ理由

今が旬の大磯産のサバをレモンでさっぱりと料理しようと思いました。



▼ 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★

- 生沢の方にレモンをもらったのでこの料理をつくりました。
- 調味料に酒を入れることでサバはふっくら柔らかく仕上がります。
- レモンで揚げ物もさっぱり、おいしくいただけます。

サバの竜田揚げ

～白菜の浅漬けレモン風味添え～



〔材料（2人分）〕

| | | |
|-----|----------|--------|
| サバ | 3枚おろしの半身 | |
| 小麦粉 | 大さじ2 | |
| 片栗粉 | 少々 | |
| A | おろししょうが | 1片 |
| | しょうゆ | 大さじ1 |
| | 酒 | 大さじ2 |
| 油 | 適量 | |
| 白菜 | 200g | |
| B | レモン汁 | 大さじ2 |
| | 砂糖 | 小さじ1 |
| | 塩 | 小さじ1/2 |



〔作り方〕

- ①サバをAに漬けて、20分置く。
- ②①に小麦粉をまぶして片栗粉をふりかけて油で揚げる。
- ③白菜を1cm幅に切りBに漬けこむ。
- ④お皿に盛り付けて完成。

平塚土ねぎをつかった大盛りマーボー豆腐

応募者 中学校2年生



食材を選んだ理由

冬の風邪予防にねぎ!! 免疫力を高めるカロテン、ビタミンC（青い葉の部分に多い）や抗菌、抗ウイルス作用のあるネギオールという成分も含まれています。さらに冬になると栄養価もあがるそうです。

また、スタミナ食材としても有名で、体温を上げる働きがあるため風邪からの回復にも効果的です。



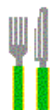
★工夫した点・自慢のポイントや感想★

- 土沢地区で二宮正昭さんの大規模な畑で作る土ねぎの収穫は一本一本手作業で行っているそうです。泥付のまま出荷するので長期間新鮮な状態で保存でき、肥料もこだわるため柔らかく市場でも非常に人気が高いのだとか!!
- 豆板醤（お好みで）や味噌を数種類入れると複雑な味になってよりやみつきになります。野菜や豆腐から出る水分を考えて味を濃い目につける加減が難しかったです。

▼ 今回使用した食材はコチラ



平塚土ねぎをつかった大盛りマーボー豆腐



〔材料 (7人分)〕

| | | |
|---|-------|-------|
| | 豚ひき肉 | 600g |
| | 玉ねぎ | 1個 |
| | エリンギ | 1本 |
| | 水 | 500cc |
| A | 合わせ味噌 | 80g |
| | 砂糖 | 大さじ5 |
| | しょうゆ | 40cc |
| | 絹ごし豆腐 | 4丁 |
| B | 片栗粉 | 大さじ1 |
| | 水 | 70cc |
| | 土ねぎ | 1本 |
| | ごま油 | 適量 |



〔作り方〕

- ①玉ねぎとエリンギをみじん切りにし、豚ひき肉と強火で炒める。
- ②中まで火が通ったら水を加えて5分ほど煮る。
- ③Aを加え、大き目の一口大に切った絹ごし豆腐を加え、5分ほど煮る。
- ④Bを合わせて水溶き片栗粉を作り、③に加える。
- ⑤全体にとろみがついたら、刻んだ土ねぎを入れて軽く火を通す。※お好みで豆板醤を入れるとピリ辛でよい。
- ⑥最後にごま油を適量ふりかけて完成。



Oisoオムレツ

応募者 中学校2年生



食材を選んだ理由

フードマイレージの低い新鮮な大磯野菜は農薬をあまり使っていない、健康にもとてもいいからです。



▼ 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★

- チーズを入れてとろけさせて食べやすくしました。食材の栄養バランスと彩りをともに考えたので良い料理になりました。
- O i s o野菜を使ったことが自慢のポイントです。
- 新たな発見は卵が焼いていくとどんどんと膨らんでいくことです。
- 栄養がたっぷりとてもおいしいです。

Oisoオムレット



〔材料（4人分）〕

| | |
|----------------------|----|
| じゃがいも | 2個 |
| 玉ねぎ | 1個 |
| にんじん | 1本 |
| ベーコン | 4枚 |
| 卵 | 3個 |
| スライスチーズ （とろけるチーズ） | 2枚 |
| サラダ油 | 少々 |
| 塩・こしょう | 少々 |



〔作り方〕

- ①じゃがいもの皮をむき、ゆでてつぶす。
- ②玉ねぎ、にんじん、ベーコンをみじん切りにして炒め、塩・こしょうで味を調える。
- ③ボウルに卵を割り入れ、スライスチーズと①と②を入れて混ぜ合わせる。
- ④熱したフライパンで焼く。
- ⑤お皿に盛り付けて、彩りを考えてお好みでトマトやレタスを添えて完成。
ケチャップ、マヨネーズ等お好きな味でどうぞ。

白菜とかぶのミルクスープ

応募者 小学校4年生



食材を選んだ理由

おじいちゃんが育てた白菜とかぶを使いました。



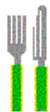
▼ 今回使用した食材はコチラ



★工夫した点・自慢のポイントや感想★

- カルシウムがとれるように、牛乳を使いました。
- 火が早く通るように野菜を小さく切ると、朝の忙しい時でも食べられます。

白菜とかぶのミルクスープ



〔材料（4人分）〕

| | |
|------|--------|
| 白菜 | 3枚 |
| かぶ | 3個 |
| ベーコン | 2枚 |
| 水 | 2カップ |
| 牛乳 | 2カップ |
| ブイヨン | 1・1/2個 |
| こしょう | 少々 |



〔作り方〕

- ①白菜を5ミリ角くらい、かぶとベーコンを1センチ角くらいに切る。
- ②鍋に水を入れ、白菜とかぶがやわらかくなるまで煮てからブイヨンを加える。
- ③味見をして、牛乳を加え温める。
- ④カップに注ぎ、お好みでこしょうをかけて完成。

みかんのフローズンヨーグルト

応募者 中学校3年生



食材を選んだ理由

年末にみかんをたくさんいただいたので、みかんを使ったひんやりスイーツを作りました。



▼ 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★

・とっても簡単なので、誰でも作れます。

みかんのフローズンヨーグルト



〔材料（5人分）〕

| | |
|-----------|------|
| プレーンヨーグルト | 450g |
| みかん | 3個 |
| 砂糖 | 大さじ3 |



〔作り方〕

- ①みかんの皮、薄皮をむき細かくばらす。
- ②プレーンヨーグルトに入れてよく混ぜ合わせて、砂糖を加える。（砂糖はお好みで加減してください）
- ③冷凍庫で冷やし固める。
- ④食べる前に少し解凍してカップに盛り付けて完成。



みかんムース添えブラウニー

応募者 中学校1年生



★工夫した点・自慢のポイントや感想★

- 甘くて濃厚なブラウニーと爽やかで甘酸っぱいみかんムースがバッチリ合っていて成功でした。
- スイーツはよく手作りするのですが、自分で考えたレシピで作るのは初めてだったので良い経験と勉強になりました。

食材を選んだ理由

慣れ親しんだ味で、このみかんが大好きだからです。黒岩の加藤さん宅のみかんは甘みの中に爽やかな酸味がちょうど良く、香りがふんわりと口の中に広がって本当においしいと思います。ほぼ無農薬で安心して食べられる魅力があります。一度食べるとやみつきです。どうぞ食べてみてください。



▼ 今回使用した食材はコチラ



みかんムース添えブラウニー



〔材料（4人分）〕

《ブラウニー》

| | |
|-------|---------|
| 板チョコ | 3枚 |
| 牛乳 | 200 c c |
| ココアの粉 | 100 g |
| 小麦粉 | 200 g |

《みかんムース》

| | |
|-------|---------|
| みかん | 3~4個 |
| ゼラチン | 4g |
| 水 | 大さじ2 |
| 砂糖 | 40g |
| 生クリーム | 100 c c |
| レモン汁 | 少々 |



〔作り方・ブラウニー〕

- ①鍋に牛乳を入れて温める。（沸騰寸前でやめる）
- ②①に刻んだ板チョコを入れ、しっかり溶けるまで良く混ぜる。
- ③②にココアの粉と小麦粉も入れ、ダマがなくなるまで良く混ぜる。
- ④ケーキの型にクッキングシートを敷き③を入れる。入れたら空気を抜く。（型を下にバンバンと落とす）
- ⑤230℃のオーブンで10分焼く。（表面にヒビが入る）
- ⑥焼けたら切り分け完成。

〔作り方・みかんムース〕

- ①ゼラチンを大さじ2の水でふやかす。
- ②みかんを絞り器で絞ってジュースを作り、鍋で温めて①のゼラチンを入れて溶かす。
- ③生クリームと砂糖を6分立てに泡立て②と混ぜ合わせる。（レモン汁を入れる）
- ④型に入れ冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ブラウニーとムースをお皿に盛り付けて完成。



みかんジャム

応募者 中学校2年生



食材を選んだ理由

冬が旬のまぶしいオレンジ色のみかん。食べる機会は多いけれど、アレンジして食べることはあまりありません。みかんにひと手間かけて美味しくできる料理を作りたいからです。



▼ 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★

- みかんと皮を細かく刻むと苦味が抑えられます。
(すりつぶす勢いで)
- 加熱すると、こげやすいので様子を見ながら行います。
- みかんの実はもちろん、皮やスジも栄養たっぷり！捨てるなんて、ダメよ～ダメダメ！



みかんジャム



〔材料(みかん2個分)〕

| | |
|------------|--------|
| みかん | 2個 |
| 砂糖 | みかんと同量 |
| はちみつ (お好み) | |



〔作り方〕

- ①みかんを横に半分に切って絞る。(果汁は使わない)
- ②皮だけになったら皮を細かく刻む。
- ③刻んだみかんの皮は重さを量り、同量の砂糖を加える。
※はちみつはお好みで入れる。
- ④良く混ぜ合わせたら耐熱容器に入れてラップをふんわりとかける。
(加熱時にふきこぼれることがあるので注意)
- ⑤電子レンジ500wで3分加熱し混ぜ合わせる。
さらに、1~2分様子を見ながら加熱して完成。
※冷めると固くなるので柔らかめで大丈夫です。

みかんのかんてん

応募者 中学校2年生



前のページのみかんジャムで絞った果汁を
使いました。



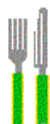
▼ 今回使用した食材はコチラ

★工夫した点・自慢のポイントや感想★

- ほんの10分くらいで出来ます。
- ゼリーより固めなので固めが好きな人は食べてみてください。
- ちょっと何か口に入れたい時に手軽に食べられます。
- 次はナタデココを作りたいです。



みかんのかんてん



〔材料（4～5人分）〕

| | |
|--------------|---------|
| 水 | 100 c c |
| みかんジャムで絞った果汁 | 2個分 |
| オレンジジュース | 200 c c |
| 砂糖 | 20 g |
| かんてんパウダー | 4 g |
| はちみつ（お好みで） | |
| レモン汁（お好みで） | |



〔作り方〕

- ①水、みかん果汁、オレンジジュースを鍋にかけ沸騰させる。
※果汁はこし器などでこしてから入れる。
- ②①にかんてんパウダーを入れ加熱して溶かす。
- ③砂糖、お好みではちみつやレモン汁を加える。
- ④型に流して、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。

みかんジャム入りシフォンケーキ

応募者 中学校2年生



みかんジャムを使ったシフォンケーキ。
ジャムは市販のマーマレードでも代用で
きます。



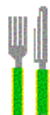
▼ 今回使用した食材はコチラ

★工夫した点・自慢のポイントや感想★

- みかんの味がとっても美味しいシフォンケーキです。全然苦くない！！おいしい！
- レシピはパティシエである父から伝授されているので、プロの味。ふわっふわでとってもおいしいです。



みかんジャム入りシフォンケーキ



〔材料（ホールケーキ1個分）〕

| | |
|-----------|------|
| 卵黄 | 4個分 |
| 砂糖 | 10g |
| 牛乳 | 60cc |
| サラダ油 | 20cc |
| みかんジャム | 60g |
| 小麦粉 | 80g |
| ベーキングパウダー | 2g |
| A 卵白 | 4個分 |
| 砂糖 | 70g |



〔作り方〕

- ①卵黄と砂糖を白っぽくなるまで混ぜる。
- ②①に牛乳とサラダ油を少しずつ加え、さらにみかんジャムを加える。
※みかんジャムが固い時は電子レンジで温めて柔らかくする。
- ③ベーキングパウダーと小麦粉を合わせてふるう。
- ④②のボウルに③を加え泡立て器でよく混ぜ合わせる。
- ⑤Aを泡立てて、メレンゲを作る。
- ⑥④のボウルにメレンゲを1/3入れて泡立て器でよく混ぜる。
- ⑦残りのメレンゲを加えゴムベラでさっくりと混ぜる。
- ⑧型に流し入れて160℃のオーブンで35～40分焼いて完成。

さつまいもと米粉のケーキ

応募者 小学校5年生



★工夫した点・自慢のポイントや感想★

甘くてとてもおいしいです。

ぼくの家でとれたさつまいもを使いました。



▼ 今回使用した食材はコチラ



さつまいもと米粉のケーキ



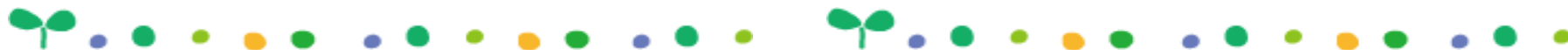
〔材料（4人分）〕

| | |
|-------|-------|
| さつまいも | 2本 |
| 生クリーム | 100cc |
| 砂糖 | 少々 |
| 塩 | 少々 |
| バター | 50g |
| 米粉 | 100g |
| 卵 | 1個 |



〔作り方〕

- ①さつまいもの皮をむきゆでる。
- ②①をつぶし生クリーム、砂糖、塩、バター、米粉、卵を入れて混ぜる。
- ③型に入れて、180℃のオーブンで15分、オーブントースターで5分焼く。
- ④切り分けて、お皿に盛りつけて、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27年3月発行