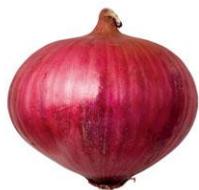


みんなで作ろう！



i s o

レシピ集



~Vol. 9~

令和元年度の応募作品、10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。

令和元年度は夏から秋が旬の食材を使った10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. バレリーナのブルーベリーマフィン・・・・・・・・・・ 2
2. カラフルサラダ・・・・・・・・・・・・・・・・ 4
3. ゴーヤとじゃこのつくだ煮・・・・・・・・・・ 6
4. トマトのポタージュ・・・・・・・・・・ 8
5. 大磯の海辺を表した肉巻き！・・・・・・・・・・ 10
6. 炒めたナスに薬味でさっぱり！・・・・・・・・・・ 12
7. 自家製夏蜜柑ジャムのパウンドケーキ・・・・・・・・・・ 14
8. とり肉とじゃがいものマヨたれがけ・・・・・・・・・・ 16
9. ごまみそきゅうりそうめん・・・・・・・・・・ 18
10. とうもろこしごはん・・・・・・・・・・ 20

バレリーナのブルーベリーマフィン

応募者 H・R さん (中学校1年生)



ブルーベリーが好きで、家の庭にたくさんなっていたから選びました。



▼ 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★

- ・マスカルポーネチーズを入れ、生地がしっとりするように工夫しました。
- ・粉っぽさが残る程度に混ぜるところが難しかったです。



バレーナのブルーベリーマフィン



〔材料（4人分）〕

薄力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1
牛乳（豆乳でもよい）	80ml
きび砂糖	20g
菜種油	大さじ2
メープルシロップ	大さじ1
マスカルポーネチーズ	大さじ3
ブルーベリー	100g
（生でも冷凍でもOK）	



〔作り方〕

- ①ボウルに牛乳、きび砂糖、菜種油、メープルシロップを入れ、泡だて器でぐるっとすり混ぜる。
- ②砂糖のざらつきがなくなったら、薄力粉、ベーキングパウダーをふるい入れ、泡だて器でぐるっと大きく混ぜる。
- ③粉っぽさが残っているくらいでブルーベリー、マスカルポーネチーズを加え、ゴムベラでさっと混ぜる。
- ④型の8分目くらいまで入れ、180℃に予熱したオーブンで20～25分焼く。
- ⑤型から出し、冷まして完成。

カラフルサラダ

応募者 H・Y さん (小学校4年生)



夏野菜の中で大好きな野菜を選びました。



▼ 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★

工夫したところは、野菜を同じ大きさにしたことや、食べやすいように小さくしたことです。

カラフルサラダ



〔材料（4～5人分）〕

コーン	1本
オクラ	1袋（約10本）
えだまめ	1袋（約250g）
ミニトマト	1袋（約15個）
オリーブオイル	大さじ2
白だし	大さじ2
塩	少々
ごま	好きなだけ



〔作り方〕

- ①オクラを茹でる。
- ②コーンを電子レンジで加熱する（5分）。
- ③ミニトマトを小さく切る。
- ④茹でたオクラを小さく切る。
- ⑤加熱したコーンの実をとる。
- ⑥えだまめを6分ぐらい茹で、実をとる。
- ⑦ボウルに③～⑥の野菜と白だし、塩、ごまを入れて混ぜ合わせたら完成。

ゴーヤとじゃこのつくだ煮

応募者 臼井 尊花 さん (中学校2年生)



庭の畑でたくさんとれたので選びました



★工夫した点・自慢のポイントや感想★

- ・小学校の給食で出てきたゴーヤのつくだ煮はゴーヤが嫌いな私でも食べられたので、今回、作ってみようと思いました。
- ・わたをできるだけ除いたり、スライサーで薄く切ったりなど、できるだけ、苦くならないように心がけました。
- ・苦みを消すために味付けを濃くしたので、ゴーヤ嫌いな人でも食べられるし、ゴーヤが好きな人もクセになる味となっています。

▼ 今回使用した食材はコチラ



ゴーヤとじゃこのつくだ煮



〔材料（2～3人分）〕

ゴーヤ	1本	
ちりめんじゃこ	20g	
ごま	大さじ1	
A	しょうゆ	大さじ3
	砂糖	大さじ3
	酢	大さじ1



〔作り方〕

- ①ゴーヤをたて半分に切り、種とわたをスプーンでとり、スライサーでうす切りにする。
- ②①を熱湯でさっと茹でて、ざるにあげ、水気をしっかりしぼる。
- ③なべにAを入れて火にかけ（中火）、ゴーヤを入れてときどきかき混ぜながら煮汁がなくなるまで煮詰める。
- ④仕上げにちりめんじゃことごまを加えて混ぜる。

トマトのポタージュ

応募者 T・C さん (中学校3年生)



祖父の育てた、たまねぎとトマトを使いました。

トマトは低カロリーで、美肌効果や風邪予防に役立つビタミンC、老化を抑制するビタミンE、塩分の排出を助けるカリウム、腸内環境を整える食物繊維など、栄養が豊富です。

油と一緒に食べると、生のトマトより生活習慣病予防に効果があるリコピンが吸収しやすくなります。



▼ 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★

- 牛乳を使わず豆乳を使い、牛乳アレルギーがある人でも食べられるようにしました。
- 豆乳は沸騰させると分離するため、中火でよく混ぜながら温めるとよいです。
- たまねぎを炒めるので、食べるスープという感じになり、ボリュームがあり、腹持ちもよいです。
- トマトの皮の下はリコピンが多いので、栄養を丸ごととれるよう湯むきをせず、皮をつけたまま調理しました。

トマトのポタージュ



〔材料（4人分）〕

たまねぎ	1個
トマト	2個
成分無調整豆乳	500ml
塩④	小さじ1
オリーブオイル	大さじ1
塩⑤	少々
黒こしょう	お好みで



〔作り方〕

- ①玉ねぎをくし型切り、トマトをみじん切りにする。
※トマトは仕上げ用に少し残しておく。
- ②鍋にオリーブオイルを入れ、たまねぎを中火で炒める。
- ③②にトマトを入れて塩④を加え、ひと混ぜする。
- ④火を止めて、ふたをして蒸らす。
- ⑤ある程度冷めてから豆乳を入れる。
- ⑥⑤をブレンダーにかけなめらかにする。
- ⑦⑥を中火で温め、塩⑤で味を調える。
- ⑧器によそい、仕上げ用のトマトをのせ、お好みで黒こしょうをふり完成。

大磯の海辺を表した肉巻き！

応募者 B. M さん (中学校3年生)



- ・大磯の野菜ということで、アスパラガスだけでなく、大磯のいんげんを加えて作りました。
- ・甘味を加える目的と、肉を軟らかくする目的で、キウイとパイナップル缶を選びました。



▼ 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★

- ・アスパラガスと大磯のいんげんを巻いたものを作りました。
- ・そのほかに、肉を軟らかくする働きがあるキウイとパイナップルを入れることで食べやすくし、より味わいやすいようにしました。
- ・合わせ調味料のところ、砂糖大さじ1のところを小さじ1にして、代わりにパイナップルの汁を使うことでフルーツの甘味が加わり、少し甘いがちょうど良い味を出すことができました。
- ・盛り付けのところ、皿で海、のりで海藻、そして大磯産のしらすで白浜をイメージして、大磯の海を表現しました。

大磯の海辺を表現した肉巻き！



〔材料（4人分）〕

アスパラガス	4本
いんげん	6本
人参	1本
豚ばら肉（薄切り）	500g
黒こしょう	適量
サラダ油	大さじ1
塩	少々
〈合わせ調味料〉	
酒・みりん・しょうゆ	各大さじ2
砂糖	小さじ1
パイナップル缶の汁	大さじ1
〈盛り付け〉	
しらす・のり	各適量



〔作り方〕

- ①アスパラガスは下の固い部分を切り落とし、根元の1/3位の皮をピーラーで剥く。
- ②いんげんは両端をとり、5cm位に切る。
- ③人参は茹でてから細切りにする。
- ④キウイ、パイナップルは適当な大きさに切る。
- ⑤①、②をラップで包み、それぞれ600Wで1分程加熱する。
- ⑥まな板に豚ばら肉を並べ、塩、黒こしょうを軽く振る。
- ⑦⑥に⑤で加熱したアスパラガスといんげんを半分にしたものと、細切りにした人参と④のキウイ、パイナップルを交互に入れて巻く。
- ⑧フライパンにサラダ油を熱し、巻き終わりを下にして⑦を入れ、中火で火が通るまで焼く。
- ⑨合わせ調味料を⑧に加え、タレに照りが出るまで加熱する。
- ⑩しらす、のりを使い、皿に海をイメージして盛り付け完成。

炒めたナスに薬味でさっぱり！

応募者 K・M さん (中学校3年生)



なすが好きで変わったなすが店に並んでいて、料理をしたら色はどうなるかが気になったから選びました。また、種類が違うなすを一気に使って、食べる時に歯ごたえの比較を試してみたいと思いました。



▼ 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★

- ・発見したことは、違う色のなすでも、炒めたらほとんど茶色っぽくなったことです。
- ・白なすは少しモチっとしました。
- ・ポイントは、夏なので冷蔵庫で冷やし、みょうがやしそをちらして食べると、さっぱり、おいしいです。

炒めたナスに薬味でさっぱり！



〔材料（4人分）〕

ゼブラナス	1本	
白ナス	1本	
青ナス	1本	
豚肉	160g	
しょうが	少々	
にんにく	1片	
みょうが	1本	
しそ	5枚	
ごま油	大さじ2	
A	水	1カップ
	つゆの素	大さじ1
	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1
	砂糖	大さじ1



〔作り方〕

- ①ナスは乱切り、しょうがはすりおろし、にんにくはみじん切り、みょうがは輪切り、しそは千切りにする。
- ②にんにくをごま油で炒める。
- ③ナス、豚肉の順に加えて炒める。
- ④③にAの材料を入れ、しょうがも入れて煮る。
- ⑤半分水分を残して皿に移す。
- ⑥冷めたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑦食べる直前にみょうがとしそを散らして完成。

自家製夏蜜柑ジャムのパウンドケーキ

応募者 O・H さん（中学校2年生）



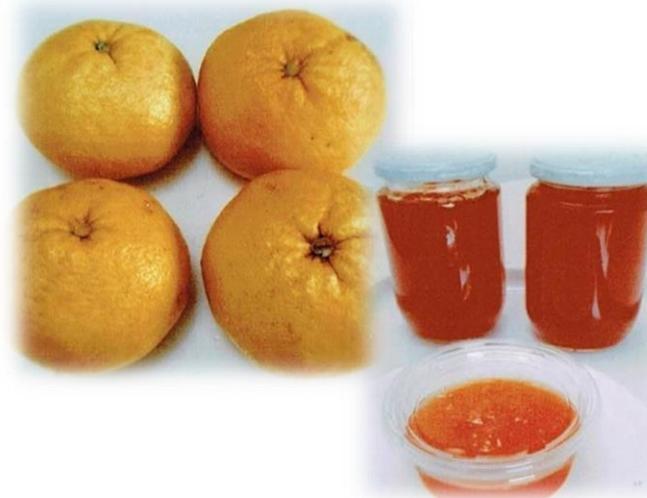
この夏蜜柑は大磯中学校になっていたもので、先生が育てていたのでお願いしていただきました。それを使ってジャムを作りました。

感謝の気持ちとしてジャムを渡したら喜んでもらえました。

今回はそのジャムをアレンジしてパウンドケーキを作りました。



▼ 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★

- ・夏蜜柑ジャムを煮詰める時は、常にアクとりをしなければいけないので大変でした。
- ・夏蜜柑ジャムは砂糖が多すぎても少なすぎてもいけないので、ずっと鍋を混ぜなくてはなりません。
- ・ジャムの甘酸っぱさと甘いチョコレートでとてもいい香りのパウンドケーキです。

自家製夏蜜柑ジャムのパウンドケーキ



〔材料（6人分）〕

〈夏蜜柑ジャム〉

夏蜜柑（直径12cm）	4個
砂糖	800g

〈パウンドケーキ〉

小麦粉	200g
ベーキングパウダー	15g
バター	30g
ココアパウダー	200g
バニラエッセンス	3滴
夏蜜柑ジャム	60g
オレンジ	1個
卵	2個
砂糖	40g



〔作り方〕

〈夏蜜柑ジャム〉

- ①夏蜜柑の皮をむいて白い部分を取り除く。
- ②皮の部分は刻んで3回煮こぼす。
- ③鍋に②、皮をむいた夏蜜柑の実、砂糖を入れて煮る。
- ④アクをとりながら煮詰める。

〈パウンドケーキ〉

- ①バターをボウルに入れ、柔らかくなるまで練る。
- ②①に砂糖を加えて混ぜる。
- ③②に卵を入れて混ぜる。
- ④③に夏蜜柑ジャムを入れて混ぜる。
- ⑤④に小麦粉、ベーキングパウダー、ココアパウダーを入れて混ぜ、バニラエッセンスを加える。
- ⑥⑤を型に流し入れ、輪切りにしたオレンジをのせる。
- ⑦200℃に予熱したオーブンで35分程焼く。

ごまみそきゅうりそうめん

応募者 O・A さん (中学校3年生)



夏野菜で好きなのはきゅうりで、近所の畑でとれた新鮮なきゅうりをおすそわけしていただいたので、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★

- ごまをするのに時間がかかり苦労しました。
- きゅうりの塩抜きをして水気を絞るとき、力を入れるのが苦労しました。
- このレシピはおじいちゃんから教えてもらった料理で我が家の夏の定番です。

ごまみそきゅういそうめん



〔材料（2人分）〕

きゅうり	2本
ごま	40g
みそ	大さじ4
砂糖	大さじ3～4
水	適量
氷	適量
塩	少々
しょうゆ	小さじ2
そうめん	1束



〔作り方〕

- ①きゅうりを薄い輪切りにし、塩をまぶしておく。
- ②ごまをすり鉢ですり、砂糖を加えて混ぜ合わせる。
- ③②にみそとしょうゆを加え、全部混ぜ合わせる。
- ④きゅうりの塩抜きをして水気を絞り、器に盛る。
- ⑤そうめんを茹で、水洗いして氷でしめて、器に盛る。
- ⑥③に水を加えてつけダレを作る。（少し濃いめに作る）
- ⑦きゅうりをつけダレに入れて、そうめんをつけて食べる。

とじ肉とじゃがいものマヨたれがけ

応募者 Y・M さん (中学校2年生)



とれたてのじゃがいもをもらったので使いました。



▼ 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★

- じゃがいもは鍋でゆでるよりもレンジを使うと早く柔らかくなることがわかりました。
- とり肉を包丁で切るのが難しかったです。
- 忙しいときに時短で作れる料理です。
- ご飯にのせてどんぶりにしてもよかったです。

とり肉とじゃがいものマヨたれがけ



〔材料（4人分）〕

とりむね肉	300g	
じゃがいも	2個	
塩	小さじ1	
こしょう	少々	
酒	大さじ1	
片栗粉	適量	
A	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	マヨネーズ	小さじ1



〔作り方〕

- ①とりむね肉を一口サイズに切って、酒、こしょう、塩をもみこむ。
- ②10分したら片栗粉を加える。
- ③じゃがいもはラップにくるんでレンジで5分加熱する。
- ④フライパンに油をひき、②の肉を中火で焼く。
- ⑤Aを合わせてマヨタレを作る。
- ⑥③と④を皿に盛りつけ、⑤のマヨたれをかける。

とうもろこしごはん

応募者 S・S さん（中学校3年生）



とうもろこしはちょうど今の時期に収穫され、新鮮だから選びました。
胚芽部分にはビタミンB群を豊富に含み、ビタミンEやカリウム、カルシウム、マグネシウムなどをバランスよく含む栄養価の高い野菜だから健康にもよいです。



▼ 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★

- とうもろこしの実をとるのに苦労したけど、電子レンジで温めたら柔らかくなり、とりやすくなったのを発見しました。
- 短時間でできるのに、とてもおいしいからこれからも作りたと思いました。
- 材料は少ないし、家にあるもので手軽に作れます。

とうもろこしごはん



〔材料（2人分）〕

白ごはん	300 g
とうもろこし	1本
有塩バター	10 g
こしょう	少々
酒	30 g（大さじ2）
しょうゆ	18 g（大さじ1）



〔作り方〕

- ①とうもろこしは電子レンジ600Wで3分加熱し、実をとる。
- ②フライパンにバターを入れて弱火で熱し、とうもろこしを入れて中火で炒める。
- ③とうもろこしが膨らんできたら、こしょう、酒、しょうゆを入れる。
- ④とうもろこしと調味料がよくからんだら、火を止めて白ごはんを加えて混ぜ合わせる。

～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**

令和2年1月発行