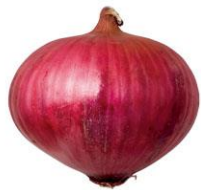


みんなで作ろう！



**i s o レシピ集**



~Vol. 8~

平成30年度の応募作品、27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30年度は夏から秋が旬の食材を使った27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. サッパリ生春巻き           | 2  | 16. 干物とキュウリのちらし寿司              | 32 |
| 2. 大磯ミカンのミニフルーツパフェ    | 4  | 17. P・I・K・E まぜご飯               | 34 |
| 3. オクラのポタージュ          | 6  | 18. きゅうりとモロヘイヤの和え物             | 36 |
| 4. アセロラ・ナスゼリー         | 8  | 19. 大葉たっぷりしらすサラダ               | 38 |
| 5. 砂糖・卵を使わないプチおやつパン   | 10 | 20. おかひじきサラダ                   | 40 |
| 6. 花シューマイ             | 12 | 21. かますのコロコロ夏野菜タイ風ソースがけ        | 42 |
| 7. 大磯スイートポテト          | 14 | 22. 釜揚げしらすとクリームチーズの<br>さっぱりサラダ | 44 |
| 8. カツオのさしみ            | 16 | 23. 冬瓜の中華スープ                   | 46 |
| 9. しらすの冷製パスタ          | 18 | 24. なすとトマトのパスタ                 | 48 |
| 10. スッキーニのシラスと粉チーズグリル | 20 | 25. ナスとピーマンの肉みそ炒め              | 50 |
| 11. トマトのレモン漬け         | 22 | 26. バジルペーストパスタ                 | 52 |
| 12. スイートポテト           | 24 | 27. 大磯産野菜のピザ                   | 54 |
| 13. カボチャのビシソワーズ       | 26 |                                |    |
| 14. パワフルスタミナ丼         | 28 |                                |    |
| 15. 大磯産とうもろこしでコーンスープ  | 30 |                                |    |

# サッパリ生春巻き

応募者 臼井 莓花 さん (中学校1年生)



家の畑でトマトとオクラがたくさん収穫できたから使いました。

大磯産のかますが美味しか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★

- かますにハーブソルトをかけて、生臭さを消しました。
- 切った時に彩りがキレイに見えるように野菜を選びました。



# サッパリ生春巻き



〔材料（4人分）〕

生春巻きの皮	4枚
かます	4切れ
こしょう	少々
ハーブソルト	少々
小麦粉	適量
油	適量
トマト	1個
オクラ	4本
キャベツ	少々
かいわれ	少々
コーン	少々



〔作り方〕

- ①トマトはスライスする。オクラは茹でる。キャベツは千切りにする。
- ②かますにハーブソルト、こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
- ③フライパンに油を引き、かますを焼く。
- ④生春巻きの皮を水で戻し、千切りキャベツ、焼いたかます、オクラ、かいわれ、コーン、トマトの順にのせて巻く。
- ⑤お好みでマヨネーズやスイートチリソースをつける。

# 大磯ミカンのミニフルーツパフェ

応募者 三ツ松 輝琉 さん (中学校2年生)



大磯の食材で一番最初に思い浮かんだのと、  
フルーツを使いたかったからミカンを使いま  
した。  
スーパーで売っていた「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★

- 工夫したところはクリームをはみださないようにしぼったことです。
- ミントは自分の家の庭でとれました。
- ミカンの皮が薄くて、むくのが難しかったです。



# 大磯ミカンのミニフルーツパフェ



〔材料（4人分）〕

ミカン	2個
フルーツ（好みで）	適量
コーンフレーク	28g
ホイップクリーム	100g
チョコレートシロップ	適量
バニラアイス	適量
ミント	少々



〔作り方〕

- ①ミカンの実をとり出す。
- ②カップにコーンフレーク、ホイップクリーム、バニラアイスの順で入れる。
- ③ミカンと他の好きなフルーツを盛る。
- ④チョコレートシロップをかけてミントをのせる。



# オクラのポタージュ

応募者 T・C さん (中学校2年生)



祖父からいただいたオクラを使いました。

オクラは夏バテで弱ってしまった胃腸の回復を助けてくれ、ペクチンは腸内の善玉菌を増やすので、整腸効果があります。

他に、血中コレステロール値を下げる効果があり、生活習慣病の予防に取り入れるとよいそうです。



## ★工夫した点・自慢のポイントや感想★

- 食欲がないときにも食べやすいスープを作りました。
- オクラをよく茹でるので、板摺をする下処理を省いて、作りやすくしました。ブレンダーがなかったら、ミキサーにかけてもいいです。
- オクラはお吸い物や和え物等、和食に使うことが多いですが、栄養のある牛乳をとれるようにポタージュにしました。

## ▼ 今回使用した食材はコチラ





# オクラのポタージュ



〔材料（4人分）〕

オクラ	12本
水	300cc
牛乳	200cc
コンソメ	小さじ2
塩・こしょう	少々
黒こしょう	お好みで



〔作り方〕

- ①オクラは仕上げ用に2本残し、他は1 cmほどに切る。
- ②鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したらオクラを入れ、1分程茹で、オクラ2本をとり出す。
- ③②にコンソメを加え、弱火にしてやわらかくなるまで煮る。
- ④③をブレンダーにかけ、滑らかにする。牛乳を入れ、沸騰しないように温め、塩・こしょうをし、粗熱がとれたら冷蔵庫で1時間程冷やす。
- ⑤茹でたオクラ2本は薄切りにする。
- ⑥器によそい、仕上げ用のオクラをのせ、お好みで黒こしょうをふり出来上がり。



# アセロラ・ナスゼリー

応募者 神保 咲良 さん (中学校3年生)



ナスは嫌いな食べ物なので、克服した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★

- レモンをかけるとおいしくなる。
- ナスの味がしなくなって、食べられるようになった。
- アセロラとナスが合って、とてもおいしい。
- りんごのような味になる。
- レモン汁の量に戸惑った。

# アセロラ・ナスゼリー



〔材料（4人分）〕

## 〈ナスのコンポート〉

ナス	2本
砂糖	大さじ2
レモン汁	少々
水	適量

## 〈アセロラゼリー〉

アセロラジュース	350ml
砂糖	大さじ1
粉ゼラチン	5g



〔作り方〕

## 〈ナスのコンポート〉

- ①ナスは皮をむき1cm角に切り、薄い塩水にひたす。
- ②ナスのあくが抜けたら鍋にナスを入れて、水をひたひたになるくらい入れて、やわらかくなるまで砂糖と一緒に煮る。

## 〈アセロラゼリー〉

- ①アセロラジュースと粉ゼラチンを混ぜる。
- ②レンジ強で約4分加熱する。
- ③②に砂糖を入れて混ぜる。
- ④容器にナスのコンポートを半分入れて、その上に③を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤④に残りのナスのコンポートをのせ、レモン汁をかける。

# 砂糖・卵を使わないフキおやつパン

応募者 Pine tree さん (中学校3年生)



ご近所さんが家庭菜園で作った  
じゃがいもをいただいたので使いま  
した。



## ★工夫した点・自慢のポイントや感想★

- ・ 幼児のおやつとして、アレルギーがある子どもでも安心しておいしく食べられるものをと考えてみました。
- ・ 卵、砂糖、(牛乳)を使わず、バナナやドライフルーツ等で自然の甘さがあり、家に普段あるもので手軽にすぐに簡単に作れます。
- ・ とても小さく丸めてあるので、加熱時間も短く済むし、幼児の手や口のサイズにも合います。
- ・ じゃがいもを使っているので腹持ちも良いです。

## ▼ 今回使用した食材はコチラ



# 砂糖・卵を使わないフキおやつパン



〔材料（作りやすい分量）〕

バナナ 1/2本  
じゃがいも 2個  
ドライプルーン 3粒（細かく刻む）  
（他のドライフルーツでもOK）

★  
小麦粉 90g  
ベーキングパウダ 適量  
牛乳 適量  
（アレルギー対策で水でも可）



〔作り方〕

- ①じゃがいもの皮をむき、適当な大きさに切って水につけてアクをぬく。
- ②①を電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。
- ③②をつぶし、冷ましたら、バナナも加えてつぶし混ぜ、★を加えてこね、プルーンも混ぜる。
- ④100円玉位の一口サイズに丸めて球体を作り、少し真ん中をへこませる。
- ⑤オーブンで10分位焼いて中に熱が通ったらできあがり。

# 花シューマイ

応募者 M・M さん (中学校3年生)



学校のお弁当で、よく冷凍のしいたけしゅうまいを食べていて、おいしいので、自分でも作ってみたいと思ったので、地場野菜で売っていたしいたけとたまねぎを使いました。



## ★工夫した点・自慢のポイントや感想★

- しゅうまいは自分で作るとたくさん作れて意外と簡単にできた。
- みじん切りが少し面倒だったが、しゅうまいの皮は包まなくてもよいので楽だった。
- 冷凍のしゅうまいもおいしいけれど、やわらかくてジューシーだった。
- 次はしゅうまいの皮に包むものも作ってみようかなと思います。

# 花シューマイ



〔材料（2人分）〕

豚ひき肉	150g	
しゅうまいの皮	15枚	
たまねぎ	1/4個分	
コーン（粒）	13粒	
しいたけ	2枚	
A	おろししょうが	小さじ1/2
	おろしにんにく	小さじ1/2
	砂糖	小さじ1/2
	ごま油	小さじ1
	塩	ふたつまみ
	しょうゆ	大さじ1/2
	酒	大さじ1



〔作り方〕

- ①たまねぎとしいたけはみじん切りにする。
- ②豚ひき肉にA、①を混ぜ、13等分して丸める。
- ③しゅうまいの皮は細切りにして②にまぶしつけ、中心にコーンを押し込む。
- ④耐熱皿にしゅうまいを並べてラップをふわっとかけて、600Wのレンジで5分間加熱する。

※暑いので、火を使わずにレンジを使用しました。

# 大磯スイートポテト

応募者 ぽてと さん (中学校3年生)



お母さんが近くの直売所に行って、おいしそうだったからと言って買ってきただけで使いました。



## ★工夫した点・自慢のポイントや感想★

- ・何かスイーツが食べたいなと思ったとき、とても簡単に早くできます。
- ・最初、じゃがいもだからさつまいもみたいに甘くてほくっとした感じが無いのではないかと考えていましたが、作ってみると甘くて本当にスイートポテトでした！なので、さつまいもが無いときにもオススメです。
- ・やっぱり出来たてが一番ホクホクでおいしかったです、冷蔵庫で冷やしたあともまた違うおいしさがありました。
- ・このレシピはたくさん作れるし、家族に喜んでもらえるので、ぜひ、お家で作ってみてください。

## ▼ 今回使用した食材はこちら





# 大磯スイートポテト



〔材料（4人分）〕

じゃがいも（大）	450g（3個）
砂糖	50g
卵黄	1個分
バター	20g
牛乳	大さじ2

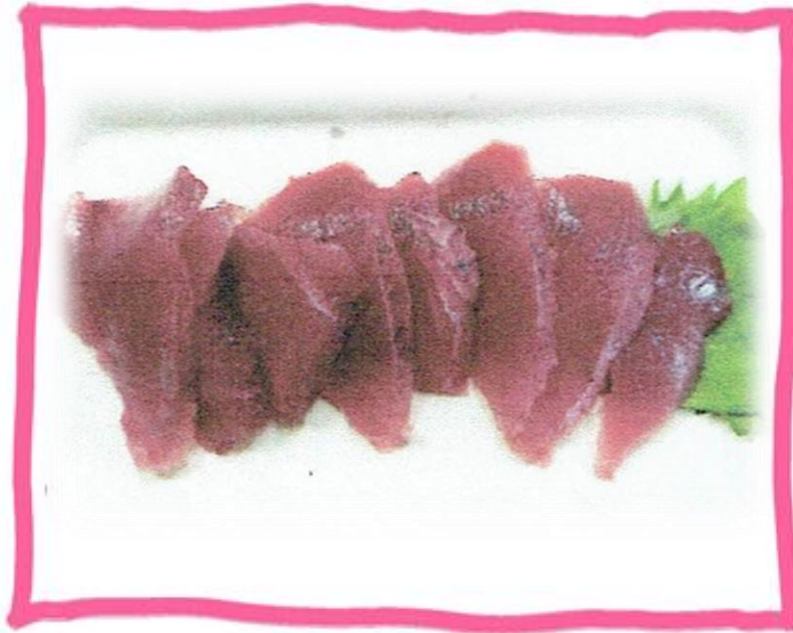


〔作り方〕

- ①じゃがいもをぬらしてラップに包み、1個当たり3分レンジにかける。
- ②すべてのじゃがいもをレンジにかけたら、皮をむき、マッシャーやスプーンなどでマッシュする。
- ③②に砂糖、バター、牛乳を入れて混ぜる。
- ④アルミカップに③を適量のせて、表面に卵黄を薄めにぬる。
- ⑤④をトースターで10分程焼いて表面が焦げたらとり出して完成。

# カツオのさしみ

応募者 はまぐり さん (中学校3年生)



父が漁師で魚（カツオ）がたくさん釣れたので、さしみ以外に何かないかと思い、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★

今回、魚料理を作ってみて、魚は健康で体に良く、レパートリーが多く、作っているとき、とても楽しかったです。また、完成した後も達成感があり嬉しかったです。今後は難しい煮魚にも挑戦してみたいです。

# カツオのさしみ



〔材料（4人分）〕

カツオ	1尾
しょうゆ	適量
しょうが	適量
（マヨネーズ）	お好みで
（にんにく）	お好みで

★さしみがあまってしまった場合は・・・  
鍋に水を入れ、沸騰させた中へさしみを入れる。  
適当にしょうゆとしょうがを入れる。

ポイント！

魚のだしがきいているから、しょうゆとしょうがだけで大丈夫！

ごはんと一緒に食べてもおいしい！！



〔作り方〕

- ①カツオの頭を落として、内臓などを出す。
- ②さしみになるように切っていく。

ポイント！

包丁の刃元の部分からスピードを意識して  
自分の方へひく。

- ③完成。

〈食べ方としては・・・〉

- しょうゆとしょうが
- しょうゆとしょうがとにんにく
- しょうゆとマヨネーズ（からしでも）  
などいろいろと食べ方があります！

# しらすの冷製パスタ

応募者 細川 モモ さん (中学校2年生)



しらす、プチトマト、大葉は大磯産で手軽に買える食材であり、食欲のない夏でもさっぱりしていて食べやすいです。

栄養のバランスも良く、見た目も鮮やかです。



▼ 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★

素材（しらす）の味を生かすために、味付けは控えめにする。

塩・こしょうでさっぱりとさせた。

# しらすの冷製パスタ



〔材料（2人分）〕

しらす	50g
プチトマト	120g
大葉	10枚
パスタ（カップリーニ）	200g
オリーブオイル	適量
塩	適量
こしょう	適量



〔作り方〕

- ① トマトを半分に切り、それをさらに4等分する。
- ② 大葉を干切りにする。
- ③ しらすにトマトと大葉を混ぜ、オリーブオイル、塩、こしょうで味を調える。
- ④ パスタを表示通りより1分多めに茹でる。
- ⑤ 茹であがったら、すぐに氷水にパスタを入れて冷やす。（氷水に入れることで、パスタが固くなるので1分多めに茹でること）
- ⑥ 冷えたパスタに③を混ぜ、味を調整する。

# ズッキーニのシラスと粉チーズグリル

応募者 板垣 太志 さん（中学校1年生）

▼ 今回使用した食材はコチラ



母に作ってもらったのがすごくおいしかったので、もう一度、僕と母で作ってみたいと思いました。



★工夫した点・自慢のポイントや感想★

ズッキーニは、チーズとの相性が良い。  
トマトやナスを加えても、おいしくなる。  
ピーラーで指を切りそうだったので、気をつけた。

# ズッキーニのシラスと粉チーズグリル



## 〔材料（3人分）〕

ズッキーニ	1本
シラス	100g
パン粉	大さじ2
粉チーズ	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ1



## 〔作り方〕

- ①ズッキーニをピーラーで薄くスライスする。
- ②耐熱皿に①を並べる。
- ③②の全体に塩、こしょうをふり、粉チーズ、パン粉、シラスの順にふりかける。
- ④③にオリーブオイルをかけ、オーブントースターで、15分程焼く。

# トマトのレモン漬け

応募者 海 さん（中学校2年生）



トマトとハチミツは「NPO特定非営利活動法人ソーシャルファーム大磯」というところで採れた食材です。収穫品は学校給食や直接販売など、地産地消を目指しているそうです。いつもお弁当にこのトマトを入れてもらっていて、すごくおいしいので、ぜひたくさんの方に紹介したくてこの食材を選びました。



▼ 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★

- トマトの皮をむきやすくするために切り込みを入れて、沸騰した湯に入れてむきやすくした。
- トマトの量が多いので、皮をむくのがとても大変だった。



# トマトのレモン漬け



〔材料（4～5人分）〕

レモン汁	100g
ハチミツ	100g
レモン	1個
オレンジ	1個
トマト	1袋

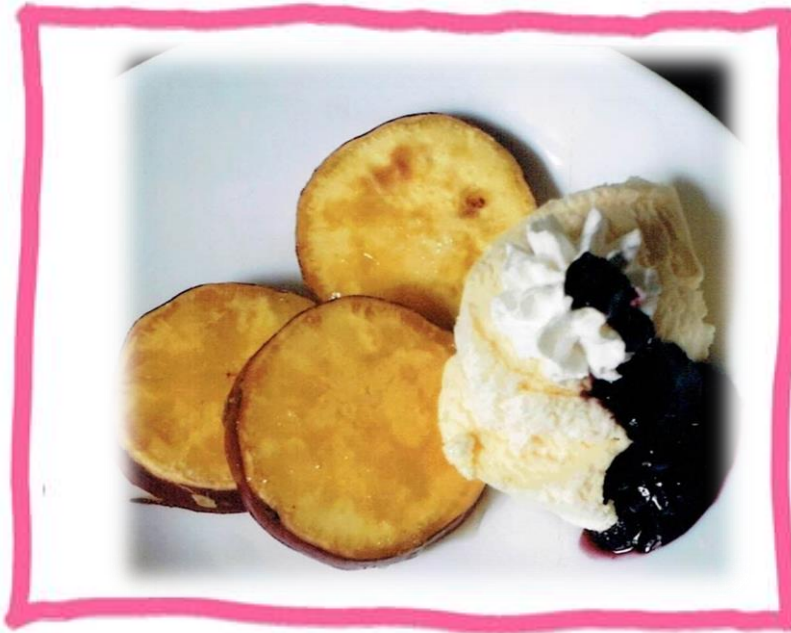


〔作り方〕

- ①トマトのヘタと反対のポチのところに十字の切り込みを入れる。
- ②①を沸騰した湯の中に入れる。
- ③②のトマトの皮がめくれてきたら湯から上げ、冷水に漬ける。
- ④ひたすら皮をむく。
- ⑤オレンジとレモンを薄く輪切りにする。
- ⑥残ったレモンを絞る。
- ⑦ハチミツとレモン汁を混ぜる。
- ⑧④、⑤をびんにきれいにに入れる。
- ⑨⑦の汁を⑧に入れ、冷蔵庫に入れて味をしみ込ませる。
- ⑩お皿に盛り付けたり、炭酸飲料を入れて飲み物にして完成！

# スイーツポテト

応募者 I・R さん (中学校1年生)



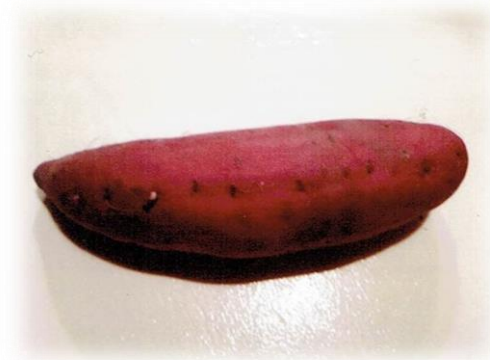
近所のおばちゃんにももらったさつまいもで、僕でも簡単にできるスイーツポテトを作りました。  
ブルーベリージャムももらったので、トッピングしました。



▼ 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★

- さつまいもをつぶさないから、料理をしない僕でも簡単に作れた。
- 卵を使わないので、アレルギーがある人でも食べられる。
- 自分の好きな材料が好きなだけトッピングできる。



# スイートポテト



〔材料（4人分）〕

さつまいも	中2本
グラニュー糖	大さじ3
バター	大さじ2
シナモンパウダー	お好み
バニラアイスクリーム	お好み
ブルーベリージャム	お好み



〔作り方〕

- ①さつまいもをよく洗い、沸騰した蒸し器で加熱する。
- ②竹ぐしがスーっとささるくらい柔らかくなったら、1 cm幅の輪切りにする。
- ③サラダ油をうすくぬったアルミホイルに並べる。
- ④さつまいもにグラニュー糖をかけ、その上にバターを乗せる。
- ⑤トースターで10分焼く。
- ⑥仕上げにシナモンパウダーをかける。
- ⑦皿に盛り付けるときにバニラアイスに乗せて、ブルーベリージャムをお好みでどうぞ。

# カボチャのビシソワーズ

応募者 緑の怪物 さん（中学校2年生）



スーパーで売られている物より全体的にうすい黄色で、あっさりしておいしそうでした。

西小磯の無人販売所で売られていました。いつも午後に行くと売り切れていて、この日は午前中に行ったので、買えてよかったです。



## ★工夫した点・自慢のポイントや感想★

〈工夫した点〉

なるべく簡単に作れるように、なるべく身近な素材を使った。  
食べた時に舌ざわりがいいように、じゃがいもを使った。

〈苦労した点〉

カボチャの皮が硬かった。

〈自慢のポイント〉

高齢者や幼い子でも食べやすいように考えて作りました。  
Oisoレシピなので、一つは大磯産のものを使ってみようと思い作りました。  
調味料や添加物をほとんど使用していないので、体に良いです。  
暑い夏に冷たいスープは最高です。

## ▼ 今回使用した食材はこちら



# カボチャのビシソワーズ



〔材料（4人分）〕

カボチャ	230g
たまねぎ	180g
じゃがいも	100g
水	200cc
コンソメスープの素	2個
生クリーム	80cc
牛乳	100cc
塩・こしょう	少々
バター	20g



〔作り方〕

- ①カボチャは種を取り、皮をむき、1.5cm角位に切る。たまねぎはみじん切り、じゃがいもは皮をむき、カボチャと同じように切る。
- ②①をバターを炒めて水、コンソメスープの素を入れて、軟らかくなるまで煮る。
- ③②をミキサーにかけてなめらかにする。
- ④③に生クリームと牛乳を加え、塩、こしょうで味を調える。
- ⑤④を冷蔵庫で冷やす。盛り付けたら生クリームを少量たらす。

# パワフルスタミナ丼

応募者 I・K さん (中学校2年生)



よく夏バテ防止に食べているスタミナ満点な豚丼に、大磯でとれた食材をとり入れ、元気をもらい、夏に負けないでいきたいと思いました。  
たまねぎは近所の方からもらいました。



▼ 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★

- ・炒めるときは、火の通りにくいたまねぎから炒めることで、肉に火が通るのと同じくらいのときにどちらもちょうどよく炒めることができます。
- ・作り方は単純なので、すぐ作れ、見栄えも良くとてもおいしいのでオススメです。
- ・地域の方の食材もあってか、元気がもらえて暑い夏も乗り越えられる気がしました。

# パワフルスタミナ丼



## 〔材料（1人分）〕

生卵	1個
たまねぎ	1／4個
青ねぎ（小口切り）	7g
キャベツ	2枚くらい
豚肉	100g
ご飯	1合
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ1
油	大さじ1

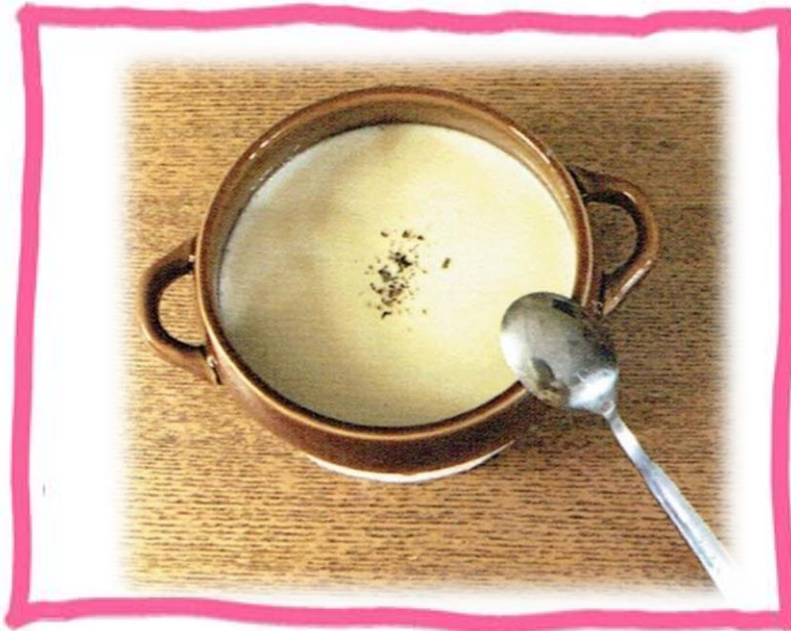


## 〔作り方〕

- ①キャベツは千切り、たまねぎは薄切りにする。
- ②①をそれぞれ水にさらす。
- ③しょうゆ、みりん、砂糖を3：2：1の比率で混ぜる。
- ④たまねぎ、肉の順番で炒め、③のたれをからませる。
- ⑤ご飯に水気を切ったキャベツ、たまねぎ、肉、青ねぎを盛り、仕上げに生卵をのせてできあがり。

# 大磯産とうもろこしでコーンスープ

応募者 マロンシェフ さん（中学校1年生）



とうもろこしが好きなので、選びました。地産地消になると思い、大磯でとれたものを使いました。

新鮮なとうもろこしの選び方は、「ひげ根と皮の色が濃い」「ふさふさの湿ったひげ根」「ずっしりとした重さ」の3つの点がポイントです。



▼ 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★

〈工夫した点〉

材料選びで甘みの強く、新鮮なとうもろこしを選んだので、甘みを加える調味料はコンデンスミルクしか使わなかった。

水分の多いとうもろこしだったので、甘いスープがおいしく作れた。

〈難しかった点〉

とうもろこしの実をとるときに、根元から丁寧に取るためには手でしかできなかったため、とても大変だった。

〈ポイント〉

溶かしバターは、少し入れるだけで風味が変わるので、とうもろこし以外のスープでも活用したいと思った。



# 大磯産とうもろこしでコーンスープ



〔材料（3～4人分）〕

とうもろこし	1本（約350g）
コンソメ	小さじ1・1/2
牛乳	2カップ
コンデンスミルク	小さじ1
溶かしバター	大さじ2/3
塩・こしょう	適量
生クリーム（あると良い!）	適量
パセリ	適量
（飾りつけと風味だしに!）	

## ♪マロンシェフのオススメ♪

よりおいしいとうもろこしを選ぶには、「とりたてか?」「皮がついているか?」に気をつけて選ぼう!



〔作り方〕

- ①とうもろこしは皮をむかずにラップで包み、電子レンジ（600W）で4分30秒加熱する。  
*ポイント!皮をむかずに加熱すると甘みが増す*
- ②皮をむき、熱が冷めたら、とうもろこしの実をとる。  
*ポイント!根元の部分も栄養があるので、しっかりとろう*
- ③とうもろこし、牛乳、コンソメをミキサーにかける。
- ④味見をして、少し甘みやまろやかさが足りなかったら、コンデンスミルクを入れる。  
*ポイント!生クリームを入れるとまろやかさが出て、よりおいしくなる*
- ⑤ざるに④を入れてこす。
- ⑥ざるに残ったコーンのかたまりをもう一度ミキサーにかける。
- ⑦⑥を⑤に混ぜ、バターを入れる。塩・こしょうで味を調え、パセリをふって完成!!

# 干物とキュウリのちらし寿司

応募者 I・M さん (中学校2年生)



どちらも好きな食材で、大磯でとれたり、加工しているから選びました。  
どちらも駅前の直売所で買いました。



▼ 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★

- 干物をほぐしてからのせているので、骨がなく食べやすいです。
- 干物はどんな種類の魚でもできます。
- 彩りもキレイです。
- 干物をほぐすときは熱いので、火傷に気をつけてくださいね。
- しょうゆをかけるとよりおいしいです！

# 干物とキュウリのちらし寿司



〔材料（1人分）〕

干物（アジ、サバなど）	1尾	
キュウリ	1／2本	
米	1合	
卵	1個	
寿司酢	大さじ2	
ごま	小さじ1	
A	砂糖	小さじ1
	塩	少々
	みりん	小さじ1



〔作り方〕

- ①米を炊く。
- ②干物を焼く。
- ③キュウリを輪切りにして塩もみする（塩分量外）。
- ④卵にAを混ぜて、炒り卵をつくる。
- ⑤炊き上がったご飯に寿司酢を混ぜて、酢飯にする。
- ⑥⑤の上にごまをふる。
- ⑦⑥の上に炒り卵をのせる。
- ⑧⑦の上にキュウリをのせる。
- ⑨⑧の上にほぐした干物をのせて完成。

# P・I・K・E まぜご飯

応募者 奥村 春風 さん（中学校1年生）



大磯産のピーマンをお店で買いました。



▼ 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★

- 太陽とアオバトをイメージして作りました。
- お母さんのアドバイスに従いながら、慎重に作りました。
- もっと料理が上手になるには、常にお母さんのお手伝いをしなければいけないと思いました。
- つゆとピーマンを混ぜるときに、ピーマンが焦げてしまわないように弱火にしなければいけないです！
- いんげんとかまぼこの食感が良くて、ピーマンのニガミが良いアクセントになっていました。

# P・I・K・E まぜご飯



〔材料（4人分）〕

米		1合
A	めんつゆ	大さじ1
	酒	小さじ2
	水	1合分
いんげん		5本
えだまめ		7粒
かまぼこ		1／3本
ピーマン		3個
塩・こしょう		少々
オリーブオイル		小さじ1
昆布つゆ		大さじ2
ごま油		小さじ1



〔作り方〕

- ①米を洗い、Aを加えて炊き、茶めしを作る。
- ②いんげんを茹で、適当な大きさに切る。
- ③ピーマンをいんげんと同じくらいの大きさに切り、フライパンに入れ、塩・こしょう、昆布つゆ、ごま油、オリーブオイルを混ぜて炒める。
- ④①の茶めし、②、③、かまぼこ、えだまめを混ぜて、お皿に盛り付ける。

# きゅういとモロヘイヤの和え物

応募者 杉山 昊輝 さん (中学校1年生)



畑で育てていた食材の中から選びました。



▼ 今回使用した食材はコチラ



# きゅうりとモロヘイヤの和え物



〔材料（4人分）〕

きゅうり	1本
モロヘイヤ	70g
ポン酢しょうゆ	適量



〔作り方〕

- ①きゅうりは1cm角に切る。
- ②沸騰したお湯にモロヘイヤを入れ、1分茹でる。
- ③②の粗熱がとれたら、みじん切りにする。
- ④①と③を混ぜ、ポン酢しょうゆで調味してできあがり。



# 大葉たっぷりしらすパスタ

応募者 M・Y さん (中学校2年生)



しらすは、大磯の港で売っている小さいときからよく買いに行った食材です。  
大葉は毎年自分の家の庭に生えて、店のものよりも香りが良く厚みもあります。



▼ 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★

- ・新鮮なしらすを炒めすぎてベチャベチャにならないように、麺を茹でながら作業を同時進行するのが大変だった。
- ・いつもパパッとご飯を作る母がすごいと思った。





# 大葉たっぷりしらすパスタ



〔材料（1人分）〕

スパゲティ	80g
にんにく	1片
とうがらし	1本
オリーブオイル	大さじ2
プチトマト	8個
大葉（千切り）	10枚
しらす	30g
塩	適量



〔作り方〕

- ①にんにくをみじん切り、とうがらしを半分に折って種を抜く。
- ②プチトマトは半分に切る。
- ③スパゲティを茹で始める。
- ④フライパンにオリーブオイルと①を入れ、弱火で温める。
- ⑤香りが出てきたら、②としらすを加えて炒める。
- ⑥オリーブオイルがしらすに絡まったら、スパゲティの茹で汁を大さじ2～3ほど加えて、乳化させる。
- ⑦⑥とスパゲティを和えて、塩で味を調える。
- ⑧器に盛り付けて千切りにした大葉を散らす。

# おかひじきサラダ

応募者 M・K さん（中学校2年生）



食感がよさそうだったから選びました。



▼ 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★

- ・ココナッツミルクにポン酢を合わせたらとてもおいしいです。
- ・ポイントはおかひじきの太い茎は取り除くことです。



# おかひじきサラダ



〔材料（作りやすい分量）〕

おかひじき	60g	
オクラ	8本	
わかめ（乾燥）	2g	
長いいんげん	5本	
にんじん	40g	
大根	160g	
A	ココナッツミルク	100ml
	ポン酢	大さじ2
	塩・こしょう	少々



〔作り方〕

- ①おかひじきの太いくきを取り除く。
- ②わかめを水で戻す。
- ③おかひじきとオクラと長いいんげんを茹でる。
- ④オクラを輪切りにする。
- ⑤長いいんげんを斜め切りにする。
- ⑥大根とにんじんを細く千切りにする。
- ⑦茹でたおかひじき、④、⑤、⑥をボウルに入れる。
- ⑧Aの材料を混ぜてドレッシングを作る。
- ⑨⑦に⑧を加えて和えたら完成。

# かますのコロコロ夏野菜タイ風ソースがけ

応募者 M・K さん (中学校2年生)



めずらしく、自分で今まで食べたことがない、新しい味を生み出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★

- よくある味ではなく、他の国の味を楽しみたいから、タイのシーズニングペーストを使用しました。
- 苦労した点は、かますの骨を1本1本取り除くことです。



# かますのコロコロ夏野菜タイ風ソースがけ



〔材料（4人分）〕

ナス	中3本
トマト	大1個
オリーブオイル	大さじ2
にんにく	2片
タイのシーズニングペースト	1袋
ミックスビーンズ	1缶
塩	少々
こしょう	少々
オレガノ	少々
かます	4尾
小麦粉	適量
卵	1個
油	適量



〔作り方〕

- ①なすをサイコロ型に切る。
- ②トマトを茹で、湯むきして、サイコロ型に切る。
- ③フライパンを火にかけ、オリーブオイルを入れ、みじん切りにしたにんにくを炒める。
- ④③に①、②を入れて炒める。
- ⑤しばらく炒めたら、タイのシーズニングペーストを入れてさらに炒め、塩、こしょうで味を調える。
- ⑥⑤にミックスビーンズを入れる。
- ⑦かますの骨抜きをする。
- ⑧⑦に塩、こしょうをふり、半分に切る。
- ⑨卵、小麦粉、塩、こしょうをボウルに入れて混ぜ、衣を作り、⑧のかますにつけて揚げる。
- ⑩揚げたかますに⑥の野菜をかけて完成。

# 釜揚げしらすとクリームチーズのさっぱりサラダ

応募者 H・A さん（中学校2年生）



いつもはご飯にかけて食べているけど、それをサラダにしてみたらどうなるか、興味をもったから選びました。



▼ 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★

- ・ただ混ぜるだけなので、簡単。20分もあれば作れます。
- ・クリームチーズとアボカドがとろっとしているけれど、さっぱりしています。
- ・しらすをトッピングすることで、よりしらすのおいしさを味わせるので、作るときは必ずトッピングしてほしいです。
- ・混ぜすぎないのがポイント！混ぜすぎるとぐちゃぐちゃになってしまいます。あえて混ぜてない方が、おいしいです。

# 釜揚げしらすとクリームチーズのさっぱりサラダ



## 〔材料（2人分）〕

釜揚げしらす（混ぜる用）	20g
釜揚げしらす（トッピング用）	適量
クリームチーズ	50g
アボカド	1個
トマト（小さいもの）	1個



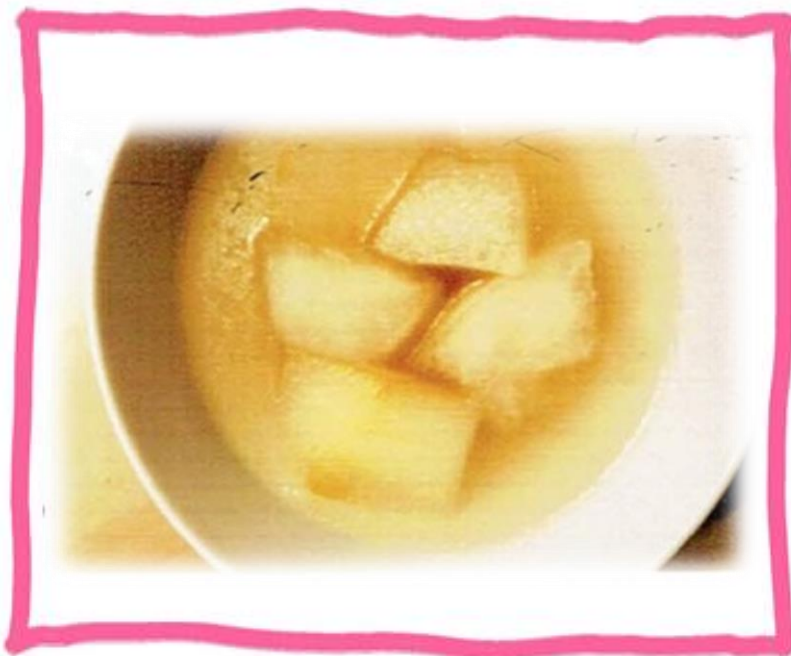
## 〔作り方〕

- ①アボカドは種を取り、サイコロ状に切る。トマトもサイコロ状に切る。
- ②ボウルにクリームチーズを入れ、やわらかくする。
- ③②に釜揚げしらすを入れ、しらすがつぶれないよう軽く混ぜる。
- ④③に①を混ぜる。
- ⑤皿に盛り付け、釜揚げしらすをトッピングする。



# 冬瓜の中華スープ

応募者 最強のノリスケおじさん さん（中学校2年生）



昔からこのスープを飲んでいて、  
冬瓜が大好きになりました。



▼ 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★

冬瓜の皮は硬いので、角に注意して切ることがポイントです！



# 冬瓜の中華スープ



〔材料（6人分）〕

冬瓜	1個
中華だしの素 （鶏がらスープも可）	大さじ1
水	1ℓ

お好みで黒こしょうや白こしょう、  
ごま油などを加えても良いです！！



〔作り方〕

- ①冬瓜を横に半分に切り、中心の種をスプーンで丁寧にくり抜く。
- ②①の皮をむく。4mmくらいの厚さでむくと、緑の部分なくなる。（緑のすじは皮側にあっても大丈夫。）  
広範囲をむこうとせずに、少しずつ皮を折るよう  
にむくとむきやすい。
- ③②を4cm角に切る。
- ④鍋に水を入れ、沸騰したら③を入れて10分間、  
弱火～中火で煮る。
- ⑤中華だしの素を入れて、さらに5分間弱火で煮る。  
お好みでこしょうを入れて完成！

# なすとトマトのパスタ

応募者 S・A さん (中学校2年生)



お店に行ったときに入口に置いてあったなすとバジルを使って、何か作りたいなと思いました。



▼ 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★

- 〈工夫した点〉
- ・この一品でたくさんの栄養を摂れるように、なすだけにせず、ハムも入れた。
  - ・色鮮やかになり、香りを良くするように、バジルを一緒に炒めず、最後にトッピングとしてのせた。
- 〈苦労した点〉
- ・なすの形で太さが違うので、切り方によって火の通り方が変わってしまったこと。



# なすとトマトのパスタ



〔材料（5人分）〕

なす	3本
ドライトマトのオイル漬け	50cc
バジル	50g
（そのままもよし、ちぎってもよし）	
にんにく	1片
スパゲティ	500g
塩・こしょう	少々
ハム	200g
塩	小さじ1



〔作り方〕

- ①野菜を切る。
- ②フライパンにドライトマトのオイル漬けを入れて野菜を炒める。
- ③大きめの鍋に水を入れ、沸騰したら塩を入れて、スパゲティを茹でる。
- ④③の水を捨て、②を入れて和える。
- ⑤スパゲティがオイルでてかてかになったら盛り付けて、バジルをちぎったり、そのままのせたら完成。

# ナスとピーマンの肉みそいため

応募者 Y・M さん (中学校1年生)



一つが大きくて、甘くておいしそうでした。  
色つやが良かったので、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★

- ・たれを別の皿に入れて作りました。
- ・フライパンで炒めるとき、均等に炒めるのに苦労しました。
- ・ナスやピーマンを炒めると、だんだんと柔らかくなってきました。
- ・自分で作った食べ物はやっぱりいつもの2倍はうまいと思いました！
- ・まず材料（調味料）を全部用意しておくとお楽です！

# ナスとピーマンの肉みそいため



〔材料（作りやすい分量）〕

ナス	2本
ピーマン	2個
ひき肉	300g
みそ	大さじ1
にんにく	1片
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1



〔作り方〕

- ①野菜を切る。
- ②フライパンに油をひき、にんにくを入れてフライパンを温める。
- ③②にひき肉を入れ、炒める。
- ④③に野菜を入れ、炒める。
- ⑤皿に調味料を全て入れ、たれを作る。
- ⑥④に⑤のたれを入れ、良く混ぜたら完成。
- ⑦いただきます！

# バジルペーストパスタ

応募者 O・H さん（中学校1年生）



バジルはたまたま家で育てていた  
ので使いました。  
バジルは色鮮やかなので夏にぴっ  
たりです！



▼ 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★

私は昔から野菜が苦手で食べられなかったのですが、これならバジルをペーストにしているので誰でも食べやすいと思います。

バジルを育てるときにすぐ葉が虫に食べられてしまうのが大変でした。

# バジルペーストパスタ



〔材料（1人分）〕

バジル	30g
こしょう	大さじ2
にんにく	小2片
塩	小さじ1/2
オリーブオイル	60cc
パスタ	70g



〔作り方〕

- ①ミキサーにバジル、オリーブオイル、にんにく、塩、こしょうをいれ、ペースト状にする。



- ②鍋にお湯を沸かしてパスタを茹でる。
- ③茹であがったパスタと①のバジルペーストを和える。

# 大磯産野菜のピザ

応募者 アルパカ さん（中学校2年生）



旬の野菜を入れて、季節を感じられるようにしました。  
見た目もカラフル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★

- できるだけ大磯産のものを多くのせられるような料理にしました。
- あまり手のかからない、手軽に、料理初心者でもできるような作り方にしました。



# 大磯産野菜のピザ



〔材料（2人分）〕

## 【トッピング】

ナス  
とうもろこし  
ミニトマト  
ピーマン  
ピザ用チーズ

好きなだけ

## 【生地】

強力粉	250ml
ドライイースト	2.5g
塩	ひとつまみ
砂糖	小さじ2
オリーブオイル	大さじ2/3
ぬるま湯（45℃）	80～90ml



〔作り方〕

- ①強力粉とドライイースト、塩、砂糖をボウルに入れて、オリーブオイルとぬるま湯を加えて混ぜる。
- ②まとめた生地に薄力粉をまぶし、伸ばす。
- ③②に好きなトッピング（野菜）をのせる。
- ④クッキングシートにのせて、220℃に熱したオーブンで15分焼く。



### ★このレシピのいいところ★

生地をねかせなくても美味しく焼けて、とても安上がりで、美しいです！

**～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31年1月発行**