

みんなで作ろう！



i s o レシピ集



~Vol. 11~

令和7年度の応募作品、7レシピを紹介！！



QRコード

Oisoレシピ集は、町内で収穫される食材を使ったオリジナルレシピです。

令和7年度は7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. 白菜とリンゴの胡麻和え・・・・・・・・・・・・・・・・ 2
2. 彩り野菜の春雨炒め・・・・・・・・・・・・・・・・ 4
3. 白菜のポタージュ・・・・・・・・・・・・・・・・ 6
4. 親里芋のグラタン・・・・・・・・・・・・・・・・ 8
5. さつまいもとチキンのナッツ和えサラダ・・・・・・・・ 10
6. まるごと味わう湘南レッド・・・・・・・・・・・・・・・・ 12
7. 和風しらすトースト・・・・・・・・・・・・・・・・ 14

白菜とリンゴの胡麻和え

応募者 アイサン さん



町内で生産された旬の白菜は新鮮で甘味があり、近所の玄関先で売られています。安心して安価に購入できるから選びました。また、私は長野出身で故郷から送られてきたリンゴを使用しました。



▼ 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★

- シンプルな味付けで、素材の良さを生かしました。
- 白菜、リンゴとも同じ長さになるように切ることがポイントです。
- 水っぽくなるので、出来上がりはなるべく早く食べてください。
- 白菜とリンゴの甘みが一つまみの塩で引き出され、ごま油ともすりごまともよく合います。
- 鍋物に使った白菜で芯が残るので、それを活用した簡単レシピです。箸休めにぴったりで、他の調味料を使うと変化する味を楽しめます。

白菜とリンゴの胡麻和え【調理時間約10分】



〔材料（2人分）〕

白菜の芯のみ	100g（2枚分）
リンゴ（皮つき）	80g（1/2個）
すりごま	大さじ1
ごま油	小さじ1
食塩	ひとつまみ



〔作り方〕

- ①白菜の芯を千切りにする。
- ②皮付きのリンゴを芯をとり、千切りにする。
- ③①②をボウルに入れ、食塩を加え混ぜ合わせる。
- ④③を5分ほど置き、すりごまとごま油で和えて出来上がり。

★好みで醤油や酢をかけたり、水切りしたヨーグルトをかけるのもよいです。



彩い野菜の春雨炒め

応募者 E・Y さん



我が家にたくさん実るレモンとすだちを使いました。



▼ 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★

いろいろな野菜をとりたいたときに作ります。
春雨が入ることで食べやすくなり、意外に野菜
がたくさんとれているのでおすすめです。
野菜はあるもので大丈夫なのでいろいろお試し
ください。

彩い野菜の春雨炒め【調理時間約15分】



〔材料（2人分）〕

白菜	100g（1枚）
にんじん	20g（1/8本）
ピーマン	15g（小1/2本）
しめじ	30g（1/3パック）
春雨（乾燥）	15g
レモン又はすだち	10g（小さじ2）
サラダ油	5g
A 塩・こしょう	少々
砂糖	ひとつまみ



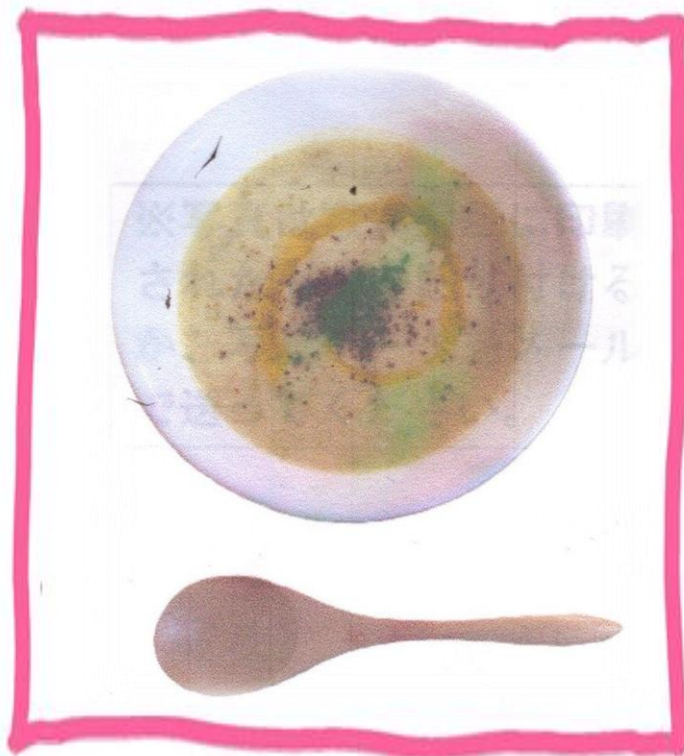
〔作り方〕

- ①春雨は熱湯でもどし、食べやすい長さに切っておく。
- ②にんじん、ピーマン、白菜の軸は細切りにする。
白菜の葉は太めのざく切りにする。
- ③しめじは1本ずつにほぐし、大きいものは縦半分に切る。
- ④フライパンに油をしき、中火で熱し、にんじん、しめじ、白菜の軸を炒め、しんなりしたらAを加える。
- ⑤④に白菜の葉、ピーマン、①を加え、炒め合わせてレモン汁をふり入れる。



白菜のポタージュ

応募者 akemin さん



旬の冬には、手ごろな値段で近所の店で地場産もたくさん売られています。
食べ方が生、加熱、漬物などいろいろあります。



▼ 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★

- ミキサーはスムージー用のものを使用しました。
- 家にあった紫大根の葉を茹で、天日干しして乾燥させたものをトッピングに使用しました。

白菜のポタージュ【調理時間約30分】



〔材料（2人分）〕

白菜	350g（1/4玉）
クリームチーズ	30g（個包装2個）
塩	適量
こしょう（黒・粗挽き）	適量
オリーブオイル	適量

トッピング

紫大根の葉	適量
刻みパセリ	

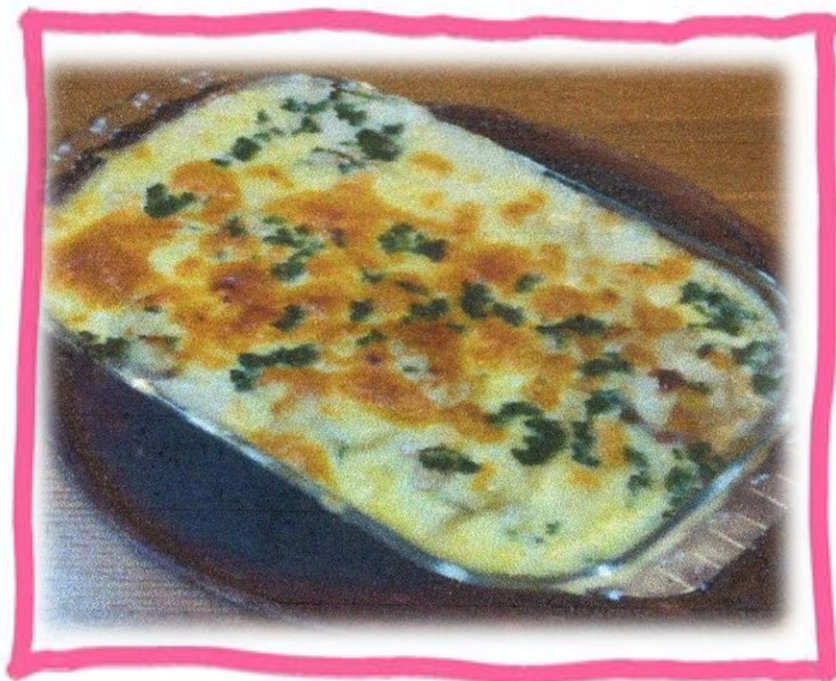


〔作り方〕

- ①白菜をざくざく刻み、水50ml、塩ひとつまみを鍋に入れ、ふたをして中火で加熱する。
 - ②沸騰したら弱火で20分蒸し煮にする。火を止め、粗熱がとれるまでそのまま置く。
 - ③②とクリームチーズ、水100mlをミキサーにいれ、攪拌し、塩で味を調える。
- ※出来上がりの濃度、なめらかさは水の量や攪拌の程度で好みに調整する。
- ④器に③を盛り付け、トッピングをのせる。
オリーブオイル、黒こしょうを好みでかける。

親里芋のグラタン

応募者 K・K さん



里芋の親芋です。
たまに見かけるのですが、大きくて安く、皮をむく手間が少ないです。
グラタンだけでなく、普通に煮物やジャガイモの替りに使ってコロッケも好評です。



▼ 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★

- 里芋の親芋はスーパーの生産者コーナーなどでたまに見かけます。
- 小さく切れば、すぐに柔らかくなります。
- 粘り気があるので、小麦粉を使わずにグラタンができます。
- 安くて簡単、冬の献立にぴったりです。

親里芋のグラタン【調理時間約30分】



〔材料（2人分）〕

親里芋	300g（1個）
玉ねぎ	中1個
ハム（ベーコン）	100g
バター	10g
牛乳	200ml
水	200ml
塩	適量
こしょう	適量
固形ブイヨン	1個
とけるチーズ	適量



〔作り方〕

- ①親里芋の皮をむき、5mm角に切る。
- ②玉ねぎは薄切り、ハムは2cm角に切る。
- ③①②を厚手の鍋に入れ、バターで軽く炒める。
- ④③に牛乳と水を加え、親里芋が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤④をターナー（木杓子）などで軽くつぶし、とろみが出たらグラタン皿に移す。
- ⑥⑤にとけるチーズとパセリを散らし、オーブンで10分程度焼く。



さつまいもとチキンのナッツ和えさらだ

応募者 S・M さん



紅まさりは冷めてもおいしい、しっとり感とほくほく感の両方を持っていて、繊維が少なくとても舌触りが良いです。



▼ 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★

- たんぱく質をしっかりとりたいたいと思い、さつまいもと相性の良いチーズも加えました。
- ナッツも加え、歯ごたえもあり、甘さあり、辛さありのバランスサラダが出来上がりました。
- みそは自家製を使用したのですが、色が濃くなって見た目が悪くなってしまいましたが、市販のみそを使えばもう少し見た目がよくなると思います。



さつまいもとチキンのナッツ和えさらだ【調理時間約20分】



〔材料（2人分）〕

さつまいも	100g
サラダチキン	100g
プロセスチーズ	30g
ミックスナッツ	20g
★ みそ（自家製）	大さじ1
★ マヨネーズ	大さじ1
★ はちみつ	小さじ1
サニーレタス	適量
ミニトマト（大磯産）	適量
ブロッコリー	適量



〔作り方〕

〈サラダチキンを作っておく〉

- 鶏むね肉にハーブソルトをまぶし、耐熱性のポリ袋に入れ、酒大さじ1を加え空気を抜いて口をしぼり、電気圧力鍋に入れ減圧調理する。

- ①さつまいもは一口大に切り、水にさらす。
- ②水気を切った①と水大さじ1（分量外）を耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかける。電子レンジ600Wで4分加熱し、水気を切り、粗熱をとる。
- ③ボウルに★を混ぜ合わせ、①、一口大に割いたチキン、荒く砕いたナッツ、サイコロ状に切ったプロセスチーズを入れ、よく混ぜたら出来上がり。

まるごと味わう湘南レッド

応募者 N・C さん



湘南レッドは赤紫色がとてもきれいで甘みと水分たっぷりのみずみずしさを味わえます。

6月上旬から7月下旬が収穫時期で、スーパーで見かけたらこの湘南レッドを味わう一品になればいいなと思います。



★工夫した点・自慢のポイントや感想★

時間をかけずにおいしい一品ができるといいなと思い、炊飯器を使いました。朝セットして、保温している間、湘南レッドのおいしさがじわじわと出てきて、夕食にはとろとろの心あたたまる一品ができます。

暑い日には冷やして食べてもおいしいと思います。（その時はチーズは入れない）
疲れた日の頑張らない一品として召し上がってほっとしていただければ幸いです。

まるごと味わう湘南レッド【調理時間約30分】



〔材料（2人分）〕

湘南レッド 2個
油揚げ 4枚
だし汁 400ml

（お好みで）

チーズ
黒こしょう
パセリ



〔作り方〕

- ①湘南レッドの皮をむき、上下を切り落とす。
- ②①に十文字の切れ込みを入れる。
- ③油揚げを一口サイズもしくはお好きな大きさに切る。
- ④炊飯器に②、③、だし汁を入れ、炊飯する。
- ⑤出来上がったからお皿に盛りつける。
お好みでチーズ、黒こしょう、パセリをどうぞ。

※湘南レッドが手に入らない時期は普通の玉ねぎでもおいしくできます。

和風しらすトースト

応募者 K・K さん



大磯ではおいしいしらすがたくさんとれるので、ご飯だけでなく、パンともしらすが合うことを紹介したいと思い、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★

- 刻みねぎとのりで和風のトーストにしてみました。ご飯のおかずというイメージの強いしらすですが、パンにもよく合います。
- 大人の方は、ゆず胡椒を少し足してもおいしいです。

和風しらすトースト【調理時間約5分】



〔材料（1人分）〕

食パン	1枚
（6枚切りor8枚切り）	
とけるチーズ	25g
しらす	15g
刻みねぎ	5g
オリーブオイル	5g
のり	少々
塩	少々



〔作り方〕

- ①食パンにとけるチーズとしらすをまんべんなくのせる。
- ②トースターでチーズがとけておいしそうな焼き目がつくまで加熱する。
- ③②に刻みねぎをちらし、オリーブオイルを回しかける。
- ④③にのりをちらし、お好みで塩をふる。

～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

令和8年3月発行