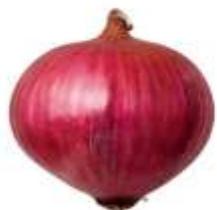


みんなで作ろう！



**i s o**

**レシピ集**



~Vol. 5~

平成27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27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. 豆乳みそスープ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2
2. みかんヨーグルトシャーベット・・・・・・・・・・ 4
3. みかんムース・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6
4. ~とっても簡単~ニョッキのみかんソース和え・・・・ 8
5. ガーリックのせ野菜炒め・・・・・・・・・・・・・・・・ 10
6. 関東風雑煮・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 12
7. 長ねぎのキッシュ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 14
8. うmyめしプロジェクト第1弾！より◆ミネストローネ・・ 16
9. うmyめしプロジェクト第2弾！より  
    ◆オニオングラタンスープ・・・・・・・・・・ 18
10. うmyめしプロジェクト第3弾！より◆和風ハンバーグ・・ 20
11. うmyめしプロジェクト第4弾！より◆ミックスピザ・・ 22
12. うmyめしプロジェクト第5弾！より◆ワンタンスープ・・ 24
13. うmyめしプロジェクト第6弾！より◆海鮮パスタ・・ 26

# 豆乳みそスープ

応募者 T・T さん (小学校5年生)



おじいちゃんが育てた大根を使いました!



▼ 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★

- ・だしは昆布にすると、前日に水につけておくだけなので、手軽です。
- ・カルシウムが多いので、大根の葉も使いました。
- ・昆布・豆乳・ごまを使うので、栄養のバランスがよく、黒こしょうをかけると、豆乳が苦手な人も食べやすいと思います。

# 豆乳みそスープ



〔材料（4人分）〕

昆布	1枚
大根	80g
大根の葉	適量
油揚げ	1／3枚
水	400cc
豆乳	200cc
みそ	30g
すりごま（白）	大さじ2
黒こしょう	少々



〔作り方〕

- ①作る前日に昆布を水につけておく。
- ②大根をいちょう切り、大根の葉は小口切りにする。だしをとった昆布と、油揚げを1cm四方に切る。
- ③昆布だしに②の材料を入れ煮る。
- ④煮えたら、みそを入れ、豆乳、すりごまを加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑤カップに注ぎ、黒こしょうをかけてできあがり。



# みかんヨーグルトシャーベット

応募者 林 凜乃さん（小学校3年生）



選んだみかんは、農薬を使わないみかんです。みかんが育てられたところは「まるしん農園」です。まるしん農園では、自家製の草木灰や落ち葉を使って土作りをしています。まるしん農園のみかん和普通のみかんを食べ比べるとまるしん農園のみかんのほうがとても甘かったです。



▼ 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★

- ・みかんが好きだから、みかんを使ったデザートを作りました。
- ・誰でも作れるような簡単な材料で、すぐにできるおやつをつくりました。
- ・マシュマロを入れてふわふわしてて、おもしろくしたところが工夫した点です。

# みかんヨーグルトシャーベット



## 〔材料（5人分）〕

みかん（無農薬）	5個
ヨーグルト（無糖）	400g
マシュマロ（小さめ）	4個
砂糖	100g



## 〔作り方〕

- ①みかんを横半分に切り、しぼる。
- ②ボウル全部の材料を入れて、混ぜ合わせる。
- ③ラップかふたをして、ボウルごと冷凍庫に5～6時間おいて、ときどきかき混ぜる。
- ④固まっていればできあがり。



# みかんムース

応募者 古正 みなさん (小学校2年生)



家の裏にみかんの木がいっぱいあるから選びました。

じいじが生まれる前からみかんの木はあったそうです。そのときは60本位でしたが、今は250本位あるそうです。

宮川早生、藤中、大津、青島のみかんがあります。



▼ 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★

・混ぜるのが大変でした。

# みかんムース



〔材料（10人分）〕

みかんしぼり汁	300cc (みかん11個分)
ゼラチン	10g
水	大さじ6
砂糖	40g
生クリーム	200cc



〔作り方〕

- ①みかんを半分に切り、手でしぼる。
- ②①のしぼり汁をこす。
- ③ゼラチンと水を混ぜる。
- ④鍋に②と砂糖を入れ、温めながら砂糖を溶かす。
- ⑤固まった③をレンジで温め、④に混ぜ冷ます。
- ⑥飾り用に⑤を大さじ3取っておく。
- ⑦生クリームを泡だて器で混ぜ、泡立てる。
- ⑧⑦に⑤を少しずつ混ぜ合わせる。
- ⑨カップに⑧を入れて冷蔵庫で冷やす。
- ⑩固まったら⑥を上に乗せて、また冷やしたらできあがり。

# ～とっても簡単～ニョッキのみかんソース和え

応募者 M・Kさん（中学校2年生）



このみかんは友人宅から頂いたもので、甘くて美味しいのですが、たくさんありすぎて使い道に困り、みかんソースにしました。

無農薬なので体への害の心配もなく、安心してフレッシュジュースなどにもできます。なので、砂糖を使わず、自然の味で勝負するソースに向いている食材だと思い、このみかんを選びました。



▼ 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

- ・みかんの薄皮はしっかり取り除く方が美味しくなります。
- ・今回使用したはちみつは、りんごの花だけからとれたもので、はちみつの種類によってみかんソースの風味も変わってきます。
- ・お菓子にも食事にかけるにもおすすめですが、お菓子にかける場合は、お好みでレモン汁を入れてください。

~とっても簡単~

## ニョッキのみかんソース和え



〔材料（3人分）〕

### ●みかんソース

みかん（皮をむいたもの） 300g  
はちみつ（品質の良いもの） 大さじ1  
レモン汁 小さじ1 / 2

### ●ニョッキ

じゃがいも 300g  
薄力粉 30g  
塩 少量

- ・じゃがいもはしっかりあく抜きする。
- ・じゃがいもを潰す際は、かけらが残らないよう、まんべんなく潰す。そうでないと、ニョッキのもちもち感に影響が出てしまいます。
- ・ニョッキをこねたり、丸めたりする時、手にくっついて離れなくなってしまう。気になる方はオリーブオイルを手につけて作業すると楽になります。
- ・ニョッキは他のソースと和えても美味しく頂けます。



〔作り方 みかんソース〕

- ①みかんは皮をむき、しぼり器でしっかりとしぼる。
- ②ジュース状になったみかんを小鍋に移し、火にかける。
- ③ぐつぐつしてきたら、弱火で30分程度煮込む。
- ④はちみつを③に加え、そのまま更に20分程度、時々かき混ぜながら煮込む。軽くとろみがついてきたら火を止め、粗熱をとる。
- ⑤容器に移し、冷蔵庫で一晩寝かせばできあがり。

〔作り方 ニョッキ〕

- ①じゃがいもを切って水に浸し、あく抜きをする。
- ②じゃがいもを電子レンジで温めるか茹でるなどして柔らかくする。
- ③マッシャーで潰し、小麦粉と混ぜ合わせる。
- ④粉っぽさがなくなるまでこねる。
- ⑤白玉団子を作るように、食べやすい大きさに丸める。指でキュッと押し、薄くのばし、フォークの背を押しつけて跡をつける。
- ⑥湯をわかし、少量の塩を入れ、ニョッキを茹でる。
- ⑦ニョッキが浮いてきたら取り出して水につける。
- ⑧水を切って器に盛り、みかんソースをかければ完成！



# ガーリックのせ野菜炒め

応募者 竹下 ももか さん (中学校2年生)



身近にある野菜で作ろうと思いました。  
人参、ブロッコリー、キャベツは大磯産です。



▼ 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★

- ・工夫したところは油で炒めるのではなく、バターで炒めて少し濃厚にしたところです。
- ・身近にあるもので作れるのもポイントです。

# ガーリックのせ野菜炒め



## 〔材料 (3人分)〕

人参	1 / 3本
キャベツ	2枚
ブロッコリー	適量
バター	大さじ2
コンソメ (粉末)	小さじ1
にんにく	3片



## 〔作り方〕

- ①フライパンにバター大さじ1を入れて温め、薄切りにしたにんにくを入れて両面をこんがり焼いて、取り出す。
- ②人参を短冊切り、ブロッコリーとキャベツは一口大に切る。ブロッコリーは茹でる。
- ③フライパンにバター大さじ1を入れ温める。人参を始めに入れ、しばらく焼く。少ししたらキャベツと茹でたブロッコリーを入れ、火を通す。
- ④火を止め、コンソメを入れ混ぜる。
- ⑤お皿に盛ったら、①のにんにくをかけてできあがり。



# 関東風雑煮

応募者 O・A さん (中学校1年生)



いもが好きで、食感がもちもちしていておいしいからさといもを選びました。  
かなり大きいさといもで驚きました。



▼ 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★

- ・しょうゆが濃すぎないように、よく量をみました。
- ・青のりが程よくおいしかったのでよかったです。
- ・さといもはねばつきがあるので、切るのが大変でした。

# 関東風雑煮



## 〔材料（7人分）〕

だいこん	1 / 2本
さといも（大）	7個
水	1 4 0 0ml
だし	8人分を2袋 （市販の袋、かつおぶし等が入っているもの）
おもち	1 4 枚
塩	小さじ1 / 4
しょうゆ	お玉1 / 2杯
青のり	適量



## 〔作り方〕

- ①さといもを洗って1日ほど乾かす。
- ②乾いたさといもの皮をむき、一口サイズに切る。
- ③だいこんを食べやすい大きさに切る。
- ④鍋に水を入れ、さといもとだいこんを入れて火にかける。
- ⑤塩としょうゆを入れる。
- ⑥だしとおもちを入れる。
- ⑦おもちがやわらかくなったら青のりをかけてできあがり。

# 長ねぎのキッシュ

応募者 鈴木 菜々子 さん（中学校1年生）



中学校3年生で受験生のお姉ちゃんに、  
風邪をひかないようにと思って作りました。  
長ねぎの生産者は生沢の加藤さんです。



▼ 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★

### ポイント

- ・卵の白身と黄身をよく混ぜること。
- ・あっさり好きな人は生クリームを使わずに牛乳を50ccにしてもOK！

### 感想

- ・包丁を使うのが苦手な私でも簡単にできました。  
おいしくできてよかったです！！

# 長ねぎのキッシュ



## 〔材料（1人分）〕

長ねぎ	1 / 2本	
卵	1個	
コンソメ（キューブ）	1 / 2個	
水	50cc	
牛乳	25cc	合わせて 50cc
生クリーム	25cc	
パルメザンチーズ	適量	

## 〔作り方〕

- ①長ねぎを5mm幅くらいに斜めに切り、油小さじ1程度（分量外）で軽く焦げ目がつくまで炒める。
- ②①に水とコンソメを入れ、長ねぎがとろりと柔らかくなるまで煮つめる。
- ③火を止めて牛乳と生クリームを入れ、よく混ぜたものに、溶いた卵を混ぜ入れ、耐熱容器に注ぐ。上からパルメザンチーズをふる。
- ④200℃のオーブンで20分焼いてできあがり。焦げ目をつけたい場合はトースターで5分焼く。



# うmyめしプロジェクト第1弾！よい ◆ミネストローネ

応募者 竹寮①グループ F、O、I さん（中学校3年生、中学校3年生、中学校2年生）



国府小学校・中学校生沢分校に通う子どもたちは男子のみで、学校と同じ敷地内にある「おいそ学園」で寮生活を送っています。

週末には学園内の畑で農作業を行い、季節ごとに、じゃがいも、たまねぎ、ピーマン、なす、長ねぎ、大根、かぶなどたくさんの種類の野菜を育てています。

収穫した新鮮な野菜は、自分たちの調理実習の材料になったり、給食の食材として使われます。



▼ 今回使用した食材はコチラ



★「うmyめしプロジェクト」とは★  
主食・主菜・副菜を組み合わせると栄養バランスがとれるということを学んだ児童・生徒が、昼の給食献立として考案したものを、実際に給食で提供し、食育を机上のみでなく、形に表す実体験として行ったもの。

# うmyめしプロジェクト第1弾! よい

## ◆ミネストローネ



〔材料（1人分）〕

マカロニ（シェル）	5 g
ベーコン（スライス）	20 g
キャベツ	30 g
たまねぎ	30 g
にんじん	20 g
サラダ油	2g
ケチャップ	10 g
コンソメ	少々
塩	少々
こしょう	少々



〔作り方〕

- ①野菜は食べやすい大きさに切る。
- ②ベーコンは5mm幅くらいに切ってサラダ油で炒め、香りが出てきたら、野菜を炒める。
- ③水を加え、コンソメ、ケチャップ、塩、こしょうで味つけし煮込む。
- ④野菜がやわらかくなったら、茹でたマカロニを加えてできあがり。

# うmyめしプロジェクト第2弾！よい ◆オニオングラタンスープ

応募者 竹寮②グループ O、H、M さん（中学校3年生、中学校3年生、中学校3年生）



おいそ学園では1年を通じていろいろな種類の野菜を栽培していますが、その中でもたくさん収穫できたたまねぎを選びました。



▼ 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★

- ・みんなが好きなもので、普段食べられない食材を使ったところがポイントです。

# うmyめしプロジェクト第2弾! よい

## ◆オニオングラタンスープ



### 〔材料（1人分）〕

たまねぎ	80 g
サラダ油	2 g
バター	10 g
コンソメ	少々
塩	少々
こしょう	少々
フランスパン	20 g
粉チーズ	2 g
パセリ	少々



### 〔作り方〕

- ①たまねぎは粗みじんに切り、サラダ油とバターで茶色くなるまでよく炒め、水を加えてコンソメと塩、こしょうで味をととのえスープを作る。
- ②フランスパンは粉チーズをふってトーストする。
- ③皿に②のフランスパンをのせ、上から①のスープをそそぎ、パセリのみじん切りをふりかけてできあがり。



# うmyめしプロジェクト第3弾！よい ◆和風ハンバーグ

応募者 梅寮①グループ A、O、S さん（中学校3年生、中学校3年生、中学校1年生）



おいそ学園では1年を通じていろいろな種類の野菜を栽培していますが、その中でもたくさん収穫できたたまねぎを選びました。



▼ 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★

- ・「和」をイメージして栄養バランスをよく考えたところがポイントです。

# うmyめしプロジェクト第3弾! よい

## ◆和風ハンバーグ



〔材料(1人分)〕

豚ひき肉	50 g
牛ひき肉	50 g
たまねぎ	60 g
サラダ油	少々
卵	8 g
パン粉	6 g
牛乳	3 g
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	少々
大根	60 g
青じそ	1枚
味つけポン酢	15 g



〔作り方〕

- ①たまねぎはみじん切り、サラダ油で炒める。
- ②パン粉は牛乳でしとらせておく。
- ③豚ひき肉、牛ひき肉を合わせ、塩・こしょうを加えて練りませる。
- ④③に①、②、溶き卵を加えてよく混ぜ、小判型に形を作り、焼く。
- ⑤大根はおろし、水気をきって味つけポン酢をませる。
- ⑥焼けたハンバーグの上に青じそをのせ、⑤をのせる。

# うmyめしプロジェクト第4弾！よい ◆ミックスピザ

応募者 梅寮②グループ K さん（中学校3年生）

（ A さん（高校1年生））



おいそ学園では1年を通じていろいろな種類の野菜を栽培しています。

ピーマンは夏野菜ですが、秋にもまだ収穫できたので使いました。



▼ 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★

- ・主食と主菜をくっつけて、めったに食べられない食材を使ったところがポイントです。

# うmyめしプロジェクト第4弾！よい ◆ミックスピザ



〔材料（1人分）〕

ピザクラスト	46 g
ピザソース	40 g
シュレッドチーズ	50 g
サラミソーセージ	40 g
ベーコン	20 g
スライスマッシュルーム	20 g
ピーマン	15 g
赤ピーマン	15 g



〔作り方〕

- ①ピーマンと赤ピーマンは薄切りにする。
- ②サラミソーセージは薄切り、ベーコンは1 cm幅くらいに切る。
- ③ピザクラストにピザソースをぬり、シュレッドチーズ、①、スライスマッシュルーム、サラミソーセージ、ベーコンをのせて、オーブンで焼いたらできあがり。

# うmyめしプロジェクト第5弾！よい ◆ワンタンスープ

応募者 桂寮①グループ U、M さん（中学校1年生、小学校4年生）



おいそ学園では1年を通じていろいろな種類の野菜を栽培しています。  
その中でもたくさん収穫できた長ねぎを選びました。



▼ 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★

・ワンタンの具が多めで、食べ応えがあるところがポイントです。

# うmyめしプロジェクト第5弾! よい

## ◆ワンタンスープ



### 〔材料 (1人分) 〕

ワンタンの皮	3枚
豚ひき肉	20g
塩	少々
こしょう	少々
長ねぎ	5g
しょうが	少々
にんじん	20g
長ねぎ	20g
コンソメ	少々
塩	少々



### 〔作り方〕

- ①豚ひき肉に塩・こしょうを加えてよく練り混ぜ、みじん切りにした長ねぎとしょうがも加えて、よく混ぜ、ワンタンの皮で包み、茹でる。
- ②にんじん、長ねぎはせん切りにして、コンソメと塩で調味したスープをつくる。
- ③②のスープに茹でたワンタンを浮かべる。

# うmyめしプロジェクト第6弾！よい ◆海鮮パスタ

応募者 桂寮②グループ K、M、A、Hさん

(中学校3年生、中学校3年生、中学校2年生、小学校6年生)



おいそ学園では1年を通していろいろな種類の野菜を栽培していますが、その中でもたくさん収穫できたたまねぎを選びました。



▼ 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★

・海の幸を合わせたところがポイントです。

# うmyめしプロジェクト第6弾! よい

## ◆海鮮パスタ



〔材料（1人分）〕

スパゲティ	130g
たまねぎ	60g
ピーマン	10g
赤ピーマン	10g
むきえび	35g
いか短冊	30g
あさりむき身	15g
スライスマッシュルーム	15g
サラダ油	2g
赤とうがらし	少々
塩	少々
こしょう	少々



〔作り方〕

- ①たまねぎ、ピーマン、赤ピーマンはうす切りにする。
- ②サラダ油で①、スライスマッシュルームを炒め、次にむきえび、いか、あさりむき身も加え、赤とうがらし、塩、こしょうで味をととのえ、茹でたスパゲティと合わせる。



**～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  
平成28年3月発行**