



いわき市内の

高校生 × 特産品

R

RECIPES

第2回

高校生

レシピコンテスト

C

CONTEST

レシピ集



「第2回高校生レシピコンテスト」レシピ集の発行にあたって

いわきの農林水産物の魅力を若い世代に伝えるとともに、その魅力を活かし、高校生の豊かな発想力で新たな6次化商品を創出することを目的に、いわき市内の高校生を対象にした「高校生レシピコンテスト」を平成29年度から開始し、今年度はいわき産トマト、ネギ、きのこをテーマ素材として第2回を開催しました。

このレシピ集は、第2回高校生レシピコンテストに応募があった32作品のうち、入賞作品をはじめとした優秀な作品12点を収録しております。ご家庭でぜひチャレンジしてみてください。

また、飲食店や食品加工等の事業者の皆様方には、いわき地域の新鮮な農林産物を活用するメニューや商品の開発等に役立てていただけることを期待しております。

平成31年3月
福島県いわき農林事務所

第2回高校生レシピコンテスト上位12レシピ

グランプリ/JA福島さくら賞

「いわキッシュ」・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1頁

準グランプリ

「地元愛たっぷり♡イタリアンぎょうざ」・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2頁

マンママリー賞

「彩り米粉のケーキサレ（カレー味・トマトバジル味）」・・・・・・・・・・・・・・3頁

ワンダーファーム賞

「変わり種春巻き」・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4頁

いわきFCパーク賞

「しいたけのおからづめ」・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・5頁

「もっちり肉団子」・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・6頁

「トマトのロールケーキ」・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・7頁

「アツアツトマトディップ」・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・8頁

「トロピカルIwakiリゾット」・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・9頁

「豆腐ハンバーグトマトソースがけ」・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10頁

「しいたけの肉詰め～だいこんおろしのせ～」・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・11頁

「野菜たっぷりトマトグラタン」・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・12頁



いわキッシュ

北郷 麗奈さん

福島県立勿来高等学校 3年

調理時間：60分

食材費（4人分）：1,600円



材料・分量（4人分）

エリンギ …………… 2本
トマト …………… 2個
長ネギ …………… 1本
パプリカ …… 1/2個
ブロックベーコン … 60g
卵 …………… 4個
生クリーム ……… 150ml
イタリアンパセリ … 2枚
オリーブオイル … 小さじ1
オリーブオイル … 大さじ1
バター …………… 20g
ピザ用チーズ ……… 80g
粒マスタード ……… 60g
塩・コショウ ……… 適量
パイシート ……… 2枚

作り方・手順

- ①エリンギとパプリカは大きめのさいの目切りにする
- ②トマトは湯むきし、種をとる
トマトはざく切りにする
- ③長ネギは斜め薄切り、イタリアンパセリはみじん切りにする
- ④ベーコンは軽く湯通し後、さいの目切りにし、小さじ1のオリーブオイルで炒め、粒マスタードであえておく
- ⑤パプリカと長ネギは大さじ1のオリーブオイルで炒め、塩・コショウで味をつける
- ⑥エリンギはバターで炒める
- ⑦ボウルに卵を割り、生クリーム、塩・コショウ、イタリアンパセリを加えて混ぜる
- ⑧型にバターを塗り、パイシートを敷き、フォークで穴を開けておく
- ⑨パイシートを敷いた型に、炒めたベーコン、パプリカ、長ネギ、エリンギ、ピザ用チーズを入れる
- ⑩⑨に⑦の卵液を加えて、上に②のトマトを置く
- ⑪180℃に温めたオーブンで30分焼く

COMMENTS

いわき市産のトマト・きのこ・長ネギを美味しく食べられるレシピは何かを考えて、最初に浮かんだのがキッシュでした。何度も試作をし、試食してくれた友達からの意見も取り入れて、レシピを考えました。粒マスタードで味にアクセントをつけたところがポイントです。

地元愛たっぷり♡ イタリアンぎょうざ

緑川 優水さん、林 あいりさん

福島県立湯本高等学校 1年

調理時間：60分

食材費（4人分）：1,500円



材料・分量（4人分）

いわきゴールドしいたけ
..... 3個
サンシャインミニトマト
..... 12個
いわきねぎ 3本
県内産ほうれんそう .. 50g
麓山高原豚ひき肉 .. 270g
ぎょうざの皮(大判) .. 20枚
細切りミックスチーズ .. 50g
トマトスープゼラチン
市販のトマトスープ 300cc
+バジル(みじん切り)
+ゼラチン 5g
イワキライキ(米粉) ... 10g
トマト塩 ... 小さじ1/2

作り方・手順

- ①豚ひき肉にトマト塩を入れ、粘りがでるまで練る
- ②ねぎ、しいたけ、ミニトマト、ほうれんそう(茹でるとさらにおいしい)をみじん切りにする
- ③①に②を入れ、練る
- ④③にトマトスープゼラチン、米粉の順に加える
- ⑤ぎょうざの皮で④とチーズ(ひとつまみ)を包む
- ⑥熱したフライパンで焼く
- ⑦トマト塩をふりかけ、いただく

COMMENTS

福島の愛情がいっぱい詰まった食材を使って作りました。サンシャインミニトマトとバジル、チーズを入れて、イタリアンなぎょうざです。麓山高原豚ひき肉のジューシーさがあり、かつ野菜たっぷりです。少し風変りで、だれでもおいしく食べられます。



彩り米粉のケーキサレ (カレー味・トマトバジル味)

小澤 萌さん、小野 留奈さん、
蛭田 かすみさん

福島県立勿来高等学校 2年

調理時間：60分

食材費（4人分）：約2,000円



材料・分量（4人分）

- しいたけ …………… 4本
- 玉ねぎ … 100g(1/2個)
- 長ネギ …………… 40g
- 青ピーマン …… 60g(2個)
- 黄ピーマン … 60g(1/2個)
- 厚切りベーコン …… 200g
- トマト(トマトバジル味用)
…………… 220g
- ★ミニトマト(飾り用) … 8個
- チーズ …………… 40g
- バジル …………… 4枚
- 卵 …………… 6個
- ★オリーブオイル … 大さじ6
- オリーブオイル(炒め用)
- ★米粉 …………… 300g
- ★ベーキングパウダー … 12g
- 塩 …………… 小さじ1/2
- コショウ …………… 1g
- コンソメ …………… 10g
- カレー粉 … 小さじ2と1/2
- 牛乳 …………… 150g

★の材料はカレー味・トマトバジル味で使用する合計分量です。あらかじめ半分に分けて調理してください。

作り方・手順

- ①しいたけ、玉ねぎ、青ピーマン、黄ピーマン、厚切りベーコンは1cm角に切り、長ネギは斜めの薄切りにする
トマトは湯むきして、種を取り、ジューサーでペーストにする
ミニトマトは湯むきする。バジルはみじん切りにする
オーブンを180度に予熱する
 - ②フライパンにオリーブオイル(炒め用)を熱し、厚切りベーコンを炒めてから、玉ねぎ、しいたけ、青ピーマン、黄ピーマン、長ネギの順番にしんなりするまで炒め、塩・コショウで味を調える
 - ③②を半分に分ける
- | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>【カレー味】</p> <ol style="list-style-type: none"> ④米粉、カレー粉、ベーキングパウダーを混ぜる ⑤卵と牛乳、オリーブオイルを入れ、なめらかになるまで混ぜ、生地を作る ⑥③で半分に分けた具材を生地に混ぜる | <p>【トマトバジル味】</p> <ol style="list-style-type: none"> ④③の片方にバジルを加えて、サッと炒めて火を消し、粗熱を取る ⑤ボウルに米粉、ベーキングパウダー、コンソメを入れて混ぜる ⑥⑤にトマトペーストと卵、オリーブオイルを入れ、持ち上げるとリボン状になるようななめらかさになるよう調整しながら混ぜ、生地を作る ⑦④の具材を生地に混ぜる |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
- ⑧型に半分の量を入れて平らにならしたらチーズを散らす
 - ⑨残りの生地を型に流し、中の空気を抜きながら平らにならす
 - ⑩ミニトマトを均等になるように表面に飾る
 - ⑪180度のオーブンにいれて、30分焼く
 - ⑫竹串を通し、中まで焼けたら型から外し、切り分けて皿に盛りつける
焼きが足りない時は5分ずつ長くして焼く

COMMENTS

いわきライキの消費拡大にもつながると思い、米粉を使ったレシピを考えました。そこで、彩り豊かないわき産の野菜をごろっと入れることで、食べ応え抜群なケーキサレに仕上げることができました。野菜嫌いなお子様でも食べやすいカレー味と、バジルが爽やかに香るトマトバジル味の2種類です。

変わり種春巻き

小野 彩奈さん

福島県磐城第一高等学校 1年

調理時間：30分

食材費（4人分）：1,200円



材料・分量（4人分）

しめじ …………… 1房
エリンギ …………… 3本
しいたけ …………… 3枚
長ネギ …………… 1本
トマト(大) …………… 1個
オリーブオイル …… 小さじ2
塩・コショウ …………… 適量
トマトケチャップ …… 適量
春巻きの皮 …………… 10枚

作り方・手順

- ①しめじ、エリンギ、しいたけ、長ネギはみじん切りにする
- ②トマトは乱切りにする
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、長ネギ、しめじ、エリンギ、しいたけをしんなりするまで炒める
- ④しんなりしてきたらトマトを加え、さらに炒める
- ⑤塩・コショウ、トマトケチャップで味付けをする
- ⑥⑤でできたものを冷まし、春巻きの皮で巻く
- ⑦こんがりきつね色になるまで180℃の油で揚げる

COMMENTS

トマトの酸味がいいアクセント。
カリッとした食感の中にネギのシャキッとした食感がベストマッチ！！



しいたけのおからづめ

大内 亜美さん

福島県立いわき光洋高等学校 3年

調理時間：50分

食材費（4人分）：1,600円



材料・分量（4人分）

しいたけ	8個
トマト(大)	2個
青ネギ	2本
おから	200g
豆乳	30g
卵	2個
ニンニク	1片
玉ねぎ	1/2個
塩	適量
コショウ	適量
砂糖	適量
コンソメ	小さじ2
オリーブオイル	適量

作り方・手順

【しいたけのおからづめ】

- ①しいたけの軸を切る
軸の下の固い部分を切り、上の部分はみじん切りにしておく
- ②おからにみじん切りにしたしいたけの軸と豆乳、卵、塩、コショウを入れて混ぜ、タネを作る
- ③しいたけのかさ部分に十字の切れ目を入れ、タネを乗せる
- ④熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、しいたけをおからの部分を下にして焼く
- ⑤火が全体に通ったら、レンジで1分ほどもう一度加熱する

【ソース】

- ⑥ニンニクと玉ねぎとトマトをみじん切りにする
- ⑦鍋にオリーブオイルを入れ、先にニンニクと玉ねぎを炒め、玉ねぎが透き通ってきたら、トマトを加えて煮込む
- ⑧トマトの水分が減ってきたら、塩・コショウ・コンソメ・砂糖で味をととのえ、火を止めたならみじん切りにした青ネギを加える
- ⑨お皿に盛りつけたしいたけの上にソースをかけて完成

COMMENTS

全体的にヘルシーな料理にしました。

食感や満腹感を出すために、おからにしいたけの軸を入れたり、自分がトマトが苦手なので、苦手な人でも食べられるようにソースの味付けをしたり、頑張っって考えてみました。



もっちり肉団子

矢吹 陽香さん

福島県立磐城農業高等学校 3年

調理時間：40分

食材費（4人分）：1,400円



材料・分量（4人分）

トマト …………… 100g
豚ひき肉 …………… 200g
玉ねぎ …………… 70g
片栗粉 …… 大さじ1と1/2
塩・こしょう ……… 少量
しいたけ …………… 60g
ネギ …………… 60g
コンソメ(固形) …… 1/2個
醤油 …… 18g(大さじ1)
砂糖 …… 3g(小さじ1)
トマトジュース …… 大さじ2
水 …………… 200cc

作り方・手順

- ①玉ねぎをみじん切り、トマトを細かくする
- ②ひき肉に①を加え片栗粉・塩・こしょうを加える
- ③②を丸め、片栗粉(分量外)を表面に薄くまぶす
- ④沸騰したお湯に③を入れ、浮いてきたら取り出す
- ⑤ネギは乱切り、しいたけは薄切りにする
- ⑥コンソメ、水、醤油、砂糖、トマトジュースを加え、沸騰するまで火にかける
- ⑦沸騰したら、⑤を加える。
- ⑧しいたけ、ネギに火が通ったら、肉団子を入れてからめるとろみが付きにくかったら、水溶き片栗粉を加えて下さい
- ⑨器に盛りつけたら完成

COMMENTS

小さい子やお年寄りの方が気軽に食べられる肉団子にしてみました。
もちもちの食感ができるように、片栗粉を表面につけてゆでました。
アレルギーを考慮して、卵と小麦粉は使用していません。
また、油も使わずに低カロリーな料理です。



トマトのロールケーキ

山田 麻姫さん

福島県立いわき光洋高等学校 1年

調理時間：30～60分

食材費（4人分）：700円



材料・分量（4人分）

卵 2個
 オリーブオイル
 大さじ1/2
 小麦粉 30g
 トマトピューレ 50g
 砂糖 20g(生地用)
 生クリーム 100cc
 砂糖 .. 10g(生クリーム用)
 トマト 1個
 砂糖 大さじ2
 (トマト下味用)

作り方・手順

- ①天板にクッキングシートを敷いておく
 オーブンは180℃に温めておく
- ②卵を卵黄と卵白に分ける
- ③卵白に砂糖の半分(10g)を入れ、角が立つまで泡立てる
- ④卵黄に残りの砂糖(10g)を入れ、白っぽくなるまで泡立てたら、オリーブオイルとトマトピューレを入れ、混ぜる
- ⑤④に小麦粉を入れ、混ぜる
- ⑥⑤に②のメレンゲを3回に分けて入れ、ヘラで切るように混ぜる(なるべく泡をつぶさないように)
- ⑦天板に生地を入れ、表面をならしたら、高いところから数回落とし、温めておいたオーブンで20分焼く
- ⑧焼いている間に生クリームに砂糖を入れ、角が立つまで泡立てる
- ⑨トマトは種を取って1cmの角切りにし、砂糖で味をつけておく
- ⑩生地が焼けたら冷まして、クリームを塗り、⑨のトマトを並べる(並べる時は水気をとってから)
- ⑪クッキングシートを巻き込むように手前からしっかり巻いていき、巻き終わりを下にして、冷蔵庫で冷やして完成。

COMMENTS

にんじんやハウレンソウのケーキを見たことがあったので、トマトで作ったらおいしいのではないかと考え、作りました。普通のロールケーキよりも甘くなく、甘いものが苦手な人でもおいしく食べることができます。また、生地にもトマトが入っているので、トマトの風味を感じられます。小麦粉アレルギーの方は、米粉に変えても作ることができます。



アツアツトマトディップ

塩井 蘭さん

福島県立いわき光洋高等学校 3年

調理時間：60分

食材費（4人分）：1,500円



材料・分量（4人分）

トマト …………… 4個
しいたけ …………… 4本
ネギ …………… 1/2本
ひき肉 …………… 100g
玉ねぎ …………… 1個
チーズ …………… 適量
フランスパン …… 8切れ
塩・コショウ …… 少々
ケチャップ …… 大さじ3
にんにく …… 小さじ1/2
ナツメグ …… 小さじ1/2
顆粒だし …… 小さじ2

作り方・手順

- ①玉ねぎを細かいみじん切りにする
- ②トマトの上1/3を切り落とし、中身をくり抜く
- ③しいたけの軸を切り、傘に切り込みを入れる
- ④②のトマトの中身を細かくきざむ
- ⑤ネギをななめ切りに8本になるように切る
- ⑥フランスパンを8枚切る
- ⑦フライパンにひき肉を入れ、塩・コショウして炒める
- ⑧火が通ったら、玉ねぎと④を入れ炒める
- ⑨にんにく、ケチャップ、ナツメグ、顆粒だしで味をつける
- ⑩水分がなくなるまで炒める
- ⑪②で中身をくり抜いたトマトに⑩を詰める
- ⑫200℃のオーブンで10～15分焼く
- ⑬グリルにしいたけ、ネギ、フランスパンを入れ、焼き目がつくまで焼く
- ⑭⑫のトマトの皮がしんなりしてくるまで焼いたらオーブンから一旦取り出し、好きなだけチーズをのせる
- ⑮もう一度オーブンに入れ、チーズがとろけるまで焼く
- ⑯お皿に⑮のトマトをのせ、上にしいたけを乗せる
ネギとフランスパンを添えて完成

COMMENTS

トマト・ネギ・きのこがひと目で分かるため、いわきをよりアピールできる。
ネギ・しいたけ・フランスパンをトマトにディップして食べるのはもちろん、ディップせずに食材の味をそのまま楽しむのもよし、トマトだけで食べてもよしで、3度おいしく楽しめる。アツアツで食べるため、いわきの冬にぴったりの作品。



トロピカルIwakiリゾット

佐藤 菜月さん、佐藤 礼那さん

福島県立湯本高等学校 1年

調理時間：20分

食材費（4人分）：約1,500円



材料・分量

いわきねぎ …… 1本
いわきエリンギ …… 2本
パプリカ …… 1個
サンシャイトマト …… 2個
Iwaki Laiki (炊飯済) …… 2合
バター …… 20g
トマト塩 …… 少々
水 …… 500cc
コンソメ …… 10g
トマトソース …… 大さじ3
とろけるチーズ、パセリ 適宜

作り方・手順

- ①ネギ、エリンギ、パプリカ、トマトを角切りにする
- ②フライパンにバター、トマト塩を入れて香りを出し、①の順に野菜を炒める
- ③②に水、コンソメ、トマトソースを入れ、野菜に火が通るまで煮る
- ④③に炊飯済みのご飯を入れ、あたため、チーズとパセリを乗せ、完成
※チーズを混ぜてもおいしいです

COMMENTS

トマトベースでなおかついわき産の野菜をたっぷり使用し、旨みをとじこめました。コンソメ、チーズ、バター以外をすべていわき産。かんたん、おいしいレシピです。



豆腐ハンバーグ トマトソースがけ

立花 裕生さん

福島県立いわき光洋高等学校 3年

調理時間：50分

食材費（4人分）：約1,200円



材料・分量（4人分）

【ハンバーグ】

木綿豆腐 …… 1丁
 長ネギ …… 1本
 ツナ缶 …… 2缶
 卵(M) …… 2個
 乾燥ひじき …… 8g
 片栗粉 …… 大さじ4
 塩・コショウ …… 適量
 マヨネーズ …… 大さじ2
 白ごま …… 大さじ2

【トマトソース】

トマト …… 3個
 玉ねぎ …… 1/2個
 にんにく …… 2片
 塩 …… 大さじ1
 黒コショウ …… 少々
 しめじ …… 1袋
 バター …… 14g

【付け合わせ】

じゃがいも …… 2個
 にんじん …… 1本
 ブロッコリー …… 200g

作り方・手順

【ハンバーグ】

- ①木綿豆腐にキッチンペーパーを2枚重ねにし、重なっている側を下にして耐熱ボールに水1カップを入れ重しにし、ラップなし(500W)で3分レンジにかける
- ②ひじきは熱湯をかけ、5分浸す
- ③ツナ缶は油をきり、長ネギはみじん切りにし、全ての材料を混ぜ合わせる
- ④手で丸められる程度の固さになったら4等分して形を整える
- ⑤熱したフライパンで両面に焼き目がつくまで焼いたら完成

【トマトソース】

- ①トマトは湯むきし、玉ねぎとニンニクはみじん切り、しめじは小房に分けて、トマトをつぶしながらバターですべて炒める
- ②塩を入れ、味をみながら煮つけていく
- ③最後に黒コショウを入れて出来上がり

【付け合わせ】

- ①じゃがいもの皮をむき、電子レンジで5分(500W)加熱する
- ②フライパンを火にかけ、①の水分を飛ばしながら粉をふかせる
- ③にんじんは水から茹で、沸騰したらブロッコリーも一緒にゆでる

COMMENTS

「まごわやさしい」すべての食材がはいついて、バランスが良いです。1つ1つ作ったら時間がかかりますが、時間の合間に出来ることをやるともっと時間短縮になると思います。おいしいです。



しいたけの肉詰め ～だいこんおろしのせ～

飯島 美佳さん

福島県立いわき光洋高等学校 1年

調理時間：60分

食材費（4人分）：約1,000円



材料・分量（4人分）

しいたけ	8個
トマト	1/4個
長ネギ	1/2本
にんじん	1/4本
豚ひき肉	150g
大根	1/4本
青ネギ	少量
卵	1個
塩	少々
コショウ	少々
小麦粉	少々

作り方・手順

- ①しいたけの軸をすべて取る
- ②しいたけの軸の先を取り、その他はみじん切りにする
長ネギ、にんじんもみじん切りにし、豚ひき肉、卵と混ぜ合わせ、塩・コショウで下味をつける
- ③しいたけに混ぜ合わせたタネをつめ、小麦粉をまぶす
- ④中火で両面10分程度焼く
- ⑤大根はすりおろし、トマトは角切りに、青ネギは輪切りにする
- ⑥器に出来上がった肉詰め、大根おろしをのせ、仕上げにトマトと青ネギをちらし、完成

COMMENTS

いわきの特産物「しいたけ」「長ネギ」「トマト」を使ってバランスのとれた、自然に笑顔がこぼれるような肉詰めを作りました。
野菜の風味を楽しみ、いわきを感じながら召し上がり下さい。



野菜たっぷり トマトグラタン

志賀 菜々子さん、伊藤 優羽さん

福島県立いわき光洋高等学校 1年

調理時間：50分

食材費（4人分）：1,100円



材料・分量（4人分）

ネギ	1本
ぶなしめじ	80g
バター	47g
鶏もも肉	160g
トマト	2個
小松菜	1束
粉チーズ	8g
小麦粉	10g
牛乳	160g
塩	1.2g
フランスパン	1巾
スライスチーズ	適量

作り方・手順

- ①ネギはななめ薄切り、ぶなしめじは小房に分ける
鶏もも肉は1.5cm角に切り、塩・コショウ（分量外）で下味をつける
- ②鍋にバター（40g）を溶かし、ネギを中火で炒め、火が通ってきたらぶなしめじと鶏もも肉を加え、火が通るまで炒める
- ③小麦粉を全体に振り入れ、十分に炒め、火を止める
- ④牛乳を少しずつ加えながら、炒めた具をほぐす。塩を加え、塊ができないように全体をかき混ぜながら加熱し、とろみがついたら緩やかに沸騰を保つ状態で5分加熱する
- ⑤④に食べやすい大きさに切った小松菜とトマトを加えて、2分ほどゆでる
- ⑥フランスパンにバターを塗る
- ⑦⑤を耐熱の器に分け、スライスチーズと粉チーズをふり、230℃のオーブンで8分焼く

COMMENTS

みんなが大好きなグラタンにトマト、ぶなしめじ、小松菜、ネギを加えてみました！
美味しく栄養もとれるのでとてもいいです。
フランスパンの固さとグラタンのトロトロさのコントラストを工夫しました。



第2回高校生レシピコンテストの開催にあたり、ご協力いただきました福島さくら農業協同組合 いわき地区本部様、常磐共同ガス株式会社様、株式会社 マルベリィ様、株式会社 ワンダーファーム様、いわきFCパーク様に深く感謝申し上げます。

福島県いわき農林事務所（企画部）

〒970-8026

福島県いわき市平字梅本15番地

TEL:0246-24-6152

