

いわき市内の
高校生 × 農林産物

TAKE
OUT

第3回
高校生発!
いわき
テイクアウト
メニュー開発

レシピ集



「第3回 高校生発！いわきテイクアウトメニュー開発」 レシピ集の発行にあたって

いわき産農林産物の魅力を発信するため、市内の高校生と飲食店等（以下、協力店）がテイクアウト商品を共同開発する「第3回 高校生発！いわきテイクアウトメニュー開発」事業を実施し、いわき産トマト、ネギ、米（Iwaki Laiki）、きのこ（しいたけ、エリンギ、なめこ）をテーマ食材としてレシピを募集しました。

このレシピ集は、当事業で応募があった46作品のうち、商品化した作品と各協力店で次点となった作品の計12点を収録しております。是非ご家庭で調理してみてください。

また、飲食店や食品加工等の事業者の皆さまには、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お役立ていただければ幸いです。

令和5年2月
福島県いわき農林事務所

商品化レシピ

※応募時のオリジナルメニューです。開発商品のレシピではありません。

ピストロ あん庵

エビとトマトの濃厚パスタ P1
(商品名：海老と帆立の濃厚トマトクリームパスタ～季節の野菜を添えて～)

株式会社マルト

きのこチャーハン P2
(商品名：菌ごたえバツグン！きのこのチャーハン)

Patisserie Père Noël

トマトレアチーズケーキ P3
(商品名：トマトのレアチーズケーキ)

DELICA CAFE kibaco

ネギハンバーグのトマトソースがけ P4
(商品名：ネギマリネ添えトマトソースのふわふわハンバーグ)

ダイニングキッチン月海 -Ruu-

ガリバタピラフ／ましましきのこ!!バター香る和風にぎりめし P5
／しいたけのねぎみそバター焼き (商品名：ピラフらガール弁当)

おすすめレシピ

あったか meet チーズパイ P6

エリンギとねぎのそぼろ炒め丼 P7

ベリーデリシャス delicious きっシュ P8

しいたけまるごとハンバーグ P9

ゴロゴロ野菜のキーマカレー P10



エビとトマトの濃厚パスタ

(商品名：海老と帆立の濃厚トマトクリームパスタ
～季節の野菜を添えて～)

商品化
レシピ
ビストロ
あん庵

商品化



応募時



草野 佑馬さん、鈴木 大也さん

福島県立磐城桜が丘高等学校 3年

調理時間：65分

食材費(2人分相当)：1,000円

材料

パスタ(リングイネ)	200g
トマト缶	1缶
ミニトマト	200g
有頭エビ	10尾
玉ねぎ	1/2個
にんにく	2片
白ワイン	50ml
水	100ml
オリーブ油	大さじ2
ローズマリー	1本
(A) 白ワイン	大さじ1
塩	少々
塩	少々

作り方

- ① エビの頭と殻を外し、背ワタを取っておく。
- ② エビの身に(A)をまぶし、下味をつけておく。
- ③ ミニトマトは半分に切り、2個分は飾り用に取っておく。
玉ねぎはみじん切りにする。
- ④ 熱した小鍋にオリーブ油をひき、エビの頭と殻をつぶしながら炒め、ほどよい色になったら白ワインを加える。
- ⑤ アルコールが飛んだら、トマト缶と水を加えて煮詰める。
- ⑥ 熱したフライパンにオリーブ油をひき、つぶしたにんにくを入れて香りを出す。
- ⑦ 香りが出たらにんにくを取り出し、③のミニトマトを入れて両面に焼き色がつくまで焼く。
- ⑧ 煮詰めた⑤をザルでこしながら加え、③のみじん切りにした玉ねぎを入れて煮る。
- ⑨ 鍋に湯を沸かし、リングイネを7分30秒茹でる。
- ⑩ 茹でたリングイネをソースの入ったフライパンに入れて絡める。
- ⑪ ②のエビとローズマリーを加える。
- ⑫ エビに火を通しながら、ソースの水分をほどよく飛ばす。
- ⑬ お皿に盛り付け、飾り用のミニトマトを添えて完成。

作品のPRポイント

エビの頭と殻から抽出した濃厚な味に加え、いわき産のミニトマトを入れることでフレッシュさを出しました。この濃厚なソースに絡まるようにリングイネを使用したのがポイントです。白ワインやローズマリーを入れることで上品な味や香りに仕上がりました。

きのこチャーハン

(商品名：歯ごたえバツグン！きのこのチャーハン)



吉田 侑真さん
 福島県立いわき光洋高等学校 1年
 調理時間：30分
 食材費(2人分相当)：600円

材料

- ごはん (Iwaki Laiki)※炊飯済… 300g
- 牛豚合挽き肉 …………… 200g
- にんじん …………… 100g
- しめじ …………… 160g
- しいたけ …………… 4個
- 卵 …………… 2個
- (A) しょう油 …………… 大さじ2
- みりん …………… 大さじ2
- コチュジャン …………… 大さじ1
- おろしにんにく …… 小さじ2
- (B) 塩 …………… ふたつまみ
- 黒コショウ …………… ふたつまみ
- ごま油 …………… 大さじ2
- 青ネギ(小口切り) …………… 適量

作り方

- ① にんじんを5mm角に切る。
- ② しめじ、しいたけの石づきを切り落とし、粗みじん切りにする。
- ③ 中火で熱したフライパンにごま油をひき、①を入れて炒め、合挽き肉と②を入れ、肉の色が変わるまで炒める。
- ④ (A)の調味料を加え、全体になじませるように炒めたら、ごはん、溶き卵を入れ、強火にして炒める。
- ⑤ ごはんがパラパラしてきたら、(B)で味を調える。
- ⑥ お皿に盛り、小口切りにした青ネギを散らして完成。

作品のPRポイント

味が濃く、ボリュームミーで、とてもおいしくなっています。



トマトレアチーズケーキ

(商品名：トマトのレアチーズケーキ)

商品化
レシピ

Pâtisserie
Père Noël

商品化



応募時



山崎 朝陽さん

福島県いわき光洋高等学校 3年

調理時間：120分

食材費(2人分相当)：500円

材料

【土台】

ビスケット …………… 25g
バター …………… 15g

【レアチーズ】

トマト …………… 37.5g
クリームチーズ …………… 50g
生クリーム …………… 50g
砂糖 …………… 20g
バニラエッセンス …………… 適量
粉ゼラチン …………… 2.5g

【トマトジュレ】

トマト …………… 40g
水 …………… トマト+水で300ml
はちみつ …………… 小さじ1と1/2
レモン汁 …………… 小さじ1/4
粉ゼラチン …………… 2.5g

【コンポート】

ミニトマト …………… 2個
砂糖 …………… 大さじ1
レモン汁 …………… 小さじ1/2
水 …………… 100ml

作り方

【土台】

- ① ビスケットを麺棒で砕き、溶かしたバターを加えて混ぜる。
- ② ①を型に敷き詰め、冷蔵庫で冷やしておく。

【レアチーズ】

- ③ 粉ゼラチンを倍量の水(分量外)でふやかしておく。
- ④ トマトのヘタを取り、ミキサーにかける。
- ⑤ ④に常温に戻したクリームチーズ、生クリーム、砂糖、バニラエッセンスを加えて再度ミキサーにかける。
- ⑥ ⑤の一部をボウルに取り分け、③のゼラチンを加えて50℃くらいの湯で湯煎しながら溶かし混ぜる。
- ⑦ ⑥のゼラチン液を残りのチーズクリームと混ぜ、②の型に流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。

【トマトジュレ】

- ⑧ 粉ゼラチンを倍量の水(分量外)でふやかしておく。
- ⑨ トマトを粗みじん切りにし、鍋に水、はちみつ、レモン汁を入れる。
※トマトの種を取ると食感がよくなる。
- ⑩ ⑨を火にかけてよく混ぜたら火を止め、⑧を加えて混ぜ、粗熱をとる。
- ⑪ 冷やしておいたレアチーズを取り出し、⑩を上層部に流しこみ、冷蔵庫でさらに冷やし固める。

【コンポート】

- ⑫ トマトのヘタを取り、つまようじで数か所に穴をあける。
- ⑬ 熱湯にトマトを入れ、皮がむけてきたら取り出し、冷水で冷やしながらか皮をむく。
- ⑭ 砂糖、レモン汁、水を鍋に入れて火にかけ、シロップを作る。
- ⑮ 沸騰したらすぐに火を止め、湯むきしたトマトを入れて粗熱をとり、冷蔵庫で冷やしておく。

【仕上げ】

- ⑯ ①の上に⑮を並べて完成

作品のPRポイント

トマトが苦手な人も食べやすいです。トマト嫌いな家族もおいしく食べられました。
甘さ控えめでさっぱりとしたケーキです。

ネギハンバーグのトマトソースがけ

(商品名：ネギマリネ添えトマトソースの
ふわふわハンバーグ)



商品化



応募時



佐治 亜美さん、佐々木 彩香さん

福島県立小名浜海星高等学校 3年

調理時間：40分

食材費(2人分相当)：700円

材料

【ハンバーグ】

合挽き肉 200g
ネギ 1/2 本
卵 1個
パン粉 大さじ2
牛乳 大さじ2
塩 少々
コショウ 少々
サラダ油 大さじ1/2

【トマトソース】

トマト 1個
しいたけ 1枚
玉ねぎ 1/2 個
にんにく 1/2 片分
トマトジュース 95g
砂糖 少々
コンソメ 小さじ1
塩 少々
コショウ 少々
サラダ油 大さじ1/2

作り方

【ハンバーグ】

- ① ネギはみじん切りにしておく。
- ② ボウルに合挽き肉、①、卵、パン粉、牛乳、塩、コショウを入れてよくこね、4等分して小判型に形を整える。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油をひき、②を並べて焼き色がつくまで焼き、裏返したら水(分量外・大さじ1程度)を入れ、蓋をして4～5分蒸し焼きにする。
- ④ ハンバーグに火が通ったら、お皿に取り出す。

【トマトソース】

- ⑤ しいたけは石づきを除いて薄切り、玉ねぎは横半分にして縦薄切り、トマトは2cm角に、にんにくはみじん切りにしておく。
- ⑥ 熱したフライパンにサラダ油をひき、にんにくと玉ねぎを炒める。
- ⑦ 玉ねぎがしんなりしたらトマトを加えて炒め、少し煮崩れてきたらトマトジュースを加える。
- ⑧ 煮立ってきたらしいたけ、コンソメ、砂糖を加え、とろみが出てきたら塩、コショウで味を調える。

【仕上げ】

- ⑨ お皿に盛りつけたハンバーグにトマトソースをかけて完成。

作品のPRポイント

大人から子どもまでたくさんの方々に食べてほしいし、この料理をきっかけに地元の食材を知ってほしいです。

商品化 レシピ

ダイニングキッチン
月海-Ruu-

- A：ガリバタピラフ
B：ましましきのこ！！バター香る和風にぎりめし
C：しいたけのねぎみそバター焼き
(商品名：ピラフラガール弁当)



商品化



応募時

岩原 千愛希さん、薄井 紀乃花さん、
渡邊 楓華さん

福島県立磐城農業高等学校 3年

調理時間：A 40分、B 70分、C 15分

食材費(2人分相当)：

A 400円、B 300円、C 300円

材料

A【ガリバタピラフ】

米 (Iwaki Laiki)	1 合
トマト	1/2 個
ベーコン	5 枚
しめじ	60g
コーン	60g
ツナ(油漬)	1 缶
バター	15g
しょう油	まわしかけるくらい
コンソメ	小さじ1
おろしにんにく	1 片分

B【ましましきのこ！！

バター香る和風にぎりめし】

米 (Iwaki Laiki)	1.5 合
エリンギ	40g
しいたけ	30g
しめじ	40g
にんじん	35g
ベーコン	30g
バター	15g
しょう油	大さじ2

C【しいたけのねぎみそバター焼き】

しいたけ	6～8個(大きめのもの)
ネギ	5cm
バター	10g
(A) みそ	小さじ1
コチュジャン	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
すりおろしにんにく	少々
糸唐辛子	少々

作り方

【ガリバタピラフ】

- ① 洗った米をツナ缶の油とおろしにんにくで軽く炒めて炊飯器に入れ、気持ち少なめの水加減にする。
- ② トマト、ベーコン、しめじを食べやすい大きさに切り、炊飯器に入れる。
- ③ ツナ、コーン、コンソメを入れて、炊飯する。
- ④ 炊きあがったら、バター、しょう油を加え、全体を混ぜて完成。

【ましましきのこ！！バター香る和風にぎりめし】

- ① エリンギは2cmくらい、しいたけは2mm幅、にんじんは細切り、ベーコンは短冊切りにし、しめじは手で小房に分けておく。
- ② 洗った米を炊飯器に入れ、①、バター、しょう油を入れて、少なめの水加減で炊飯する。
- ③ 炊きあがったら、手のひらサイズに握って完成。

【しいたけのねぎみそバター焼き】

- ① しいたけは石づきを取って、傘と軸に分ける。
- ② しいたけの軸とネギはみじん切りにする。
- ③ ②と(A)を混ぜ、しいたけの傘の内側に詰めて耐熱皿に並べる。
- ④ 上から小さく切ったバターをのせ、オーブンでしいたけに火が通るまで焼く。
- ⑤ 器に盛り、糸唐辛子をのせて完成。

作品のPRポイント

「ガリバタピラフ」は、にんにくとバターを使っているため、香りのよいピラフです。いわきの農産物をふんだんに使っているのので、いわきの食材がたくさん詰まった一品となっています。

「ましましきのこ！！バター香る和風にぎりめし」は、おにぎりにすることでテイクアウトとしても食べやすいし、バターを入れることによってきのこの独特なおいが少なくなるので、きのこが苦手な人でも食べられると思います。幅広い年代の人が食べられるような味付けにしたのも工夫のひとつです。

「しいたけのねぎみそバター焼き」は、しいたけを丸ごと全部食べられるのがポイントです。みそとコチュジャンとバターのピリ辛でコク旨な味わいが特徴です。



おすすめ
レシピ
ビストロ
あん庵

あったか meet チーズパイ

渡邊 里菜さん、鈴木 冬香さん

福島県立磐城桜が丘高等学校 3年

調理時間：80分

食材費(2人分相当)：1,300円



材料

(A)	トマト	2個
	オリーブ油	大さじ1
	塩	少々
	挽き肉	200g
	玉ねぎ(中)	1個
	にんにく	2片
	バジル	2枚
	じゃがいも(小)	2個
	なす	1本
	しめじ	1/2房
	オリーブ油	大さじ1
	小麦粉	大さじ1
	水	200ml
	コンソメ	1/2個
	トマトケチャップ	大さじ2強
	ウスターソース	大さじ2
	砂糖	大さじ1/2
	ピザ用チーズ	200g
	冷凍パイシート	2枚

作り方

① 冷凍パイシートは解凍しておく。

【トマトソース(A)】

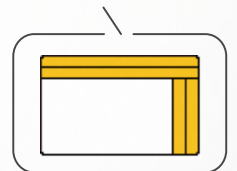
- ② トマトに切り込みを入れ、湯むきする。
- ③ トマトを半分に切り、種を取り除き、2cm角に切る。
- ④ 熱したフライパンにオリーブ油をひき、トマトと塩を入れたら弱火にし、つぶすようにしながら炒める。

【ミートソース】

- ⑤ 玉ねぎ、にんにく、バジルをみじん切り、じゃがいも、なすをさいの目切り、しめじは石づきをとり小房に分けておく。
- ⑥ 熱したフライパンにオリーブ油をひき、挽き肉を炒め、⑤の野菜を加えて炒める。
- ⑦ 小麦粉を加えて軽く混ぜ合わせたら、④のトマトソースと水、コンソメ、トマトケチャップ、ウスターソース、砂糖を加えて煮詰め、水分を飛ばす。

【パイづくり】

- ⑧ ⑦のミートソースを耐熱皿に盛り、ピザ用チーズをのせる。
- ⑨ 解凍したパイシートを麺棒で軽く伸ばし、端を縦と横1cm幅で2本ずつ切る。
- ⑩ 耐熱皿に大きい方のパイシートをかぶせ、細く切ったものをクロスさせるようにのせる。
- ⑪ 190℃に予熱しておいたオーブンで15分焼いて完成。



作品のPRポイント

おいしさと楽しさをかけあわせなかったのが、パイを下に敷くのではなく、自分で割って食べられるパイ包みにしました。割った瞬間に見えるたっぷりのチーズと、野菜・肉・きのこのたくさんの具材で、味に飽きることはありません。ミートソースの中のトマトソースもいわきの生トマトから作ったので、素材本来のうまみがでて他の具材ともよく合っていると思います。特別な人と、寒い日の夜、サクッホクッとしたパイ包みを食べて、身体も心もあったまって欲しいです。

おすすめ
レシピ
(株)マルト

エリンギとねぎのそぼろ炒め丼



佐藤 絢音さん、佐藤 忠登さん

福島県立小名浜海星高等学校 3年

調理時間：30分

食材費(2人分相当)：700円



材料

ごはん (Iwaki Laiki)※炊飯済	
.....	400g
エリンギ	3本
しいたけ	2個
ネギ	1本
豚挽き肉	100g
ショウガ	ひとかけ
にんにく	1/2かけ
酒	大さじ1.5
しょう油	大さじ1
砂糖	ひとつまみ
コショウ	少々
ごま油	大さじ1

作り方

- ① エリンギは長さを半分にしてから短冊切りに、しいたけは石づきを除き1cm幅に、ネギは2cm幅の斜め切りにする。ショウガとにんにくはすりおろしておく。
- ② フライパンにショウガ、にんにく、ごま油を入れて弱火で熱し、香りが立ってきたらエリンギ、しいたけ、ネギを加える。
- ③ 2分ほどフライパンを振りながら炒め、豚挽き肉を加えて炒め合わせ、軽く火を通す。
- ④ 酒を加えて蒸らし炒め、水分がなくなったらしょう油、砂糖、コショウで味を調える。
- ⑤ 器に盛ったごはんに④をたっぷりのせて完成。

作品のPRポイント

いろいろな年齢層の人においしく食べてほしいです。

ベリーデリシャス delicious きっシュ



吉田 心さん、鈴木 愛生さん、
小山 萌夏さん

福島県磐城第一高等学校 2年

調理時間：60分

食材費(2人分相当)：700円



材料

しめじ	50g
エリンギ	50g
玉ねぎ	25g
トマト	25g
パプリカ	25g
ほうれんそう	50g
コーン	20g
卵	2個
牛乳	100ml
生クリーム	50ml
塩	小さじ1/3
コショウ	少々
冷凍パイシート	2枚

作り方

- ① 冷凍パイシートは解凍しておく。
- ② しめじ、エリンギ、玉ねぎ、トマト、パプリカは一口大に切る。
- ③ ほうれんそうは軽く茹で、一口大に切る。
- ④ ボウルに卵、牛乳、生クリームを入れてよく混ぜる。
- ⑤ 一口大に切っておいた野菜、コーンを加えてさらに混ぜ、塩、コショウで味を調える。
- ⑥ ①のパイシートを型に合わせて敷く。
- ⑦ ⑥に⑤の卵液を流し入れる。
- ⑧ 180℃に予熱しておいたオーブンで30分焼いて完成。

※余った生クリームを泡立て、焼きあがったキッシュに添えても
おいしいです。

作品のPRポイント

キッシュはたくさんの種類の野菜が入っていて、休憩のときや食事として食べることもできるため、栄養を簡単にとることができます。

また、幼児から高齢の方までの幅広い年代が食べやすい味、食感となっています。

ソースは、自分好みの味にアレンジしてみてください。

しいたけまるごとハンバーグ



木越 朱音さん

福島県立磐城農業高等学校 3年

調理時間：20分

食材費(2人分相当)：450円



材料

【ハンバーグ】

合挽き肉	100g
玉ねぎ(中)	1/4個(40g)
しいたけ	2個
パン粉	80g
牛乳	35g
塩	少々
コショウ	少々
サラダ油	適量

【ソース】

しょう油	大さじ3
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
コショウ	少々
バター	24g
片栗粉	小さじ1

青ネギ(小口切り) 適量

作り方

【ハンバーグ】

- ① 玉ねぎをみじん切りにし、しいたけは石づきをとる。
- ② ボウルに合挽き肉、玉ねぎ、パン粉、塩、コショウを入れてよくこねる。
- ③ ②に牛乳を加えて混ぜる。
- ④ タネを2つに分け、しいたけをまるごとタネで包む。
- ⑤ 油を熱したフライパンで火が通るまで焼く。

【ソース】

- ⑥ フライパンにしょう油、酒、みりん、コショウ、バター、片栗粉を入れて火にかけ、とろみがつくまで混ぜる。

【仕上げ】

- ⑦ お皿に盛りつけたハンバーグにソースをかけ、青ネギを散らして完成。

作品のPRポイント

幅広い世代に食べてもらいたいです。
しいたけをまるごと入れるので、おもしろいと思います。

おすすめ
レシピ
ダイニングキッチン
月海-Ruu-

ゴロゴロ野菜のキーマカレー



児山 倫さん、岡田 涼音さん、
石川 綾香さん

福島県立磐城桜が丘高等学校 3年

調理時間：45分

食材費(2人分相当)：652円



材料

カレールウ	1/4 パック
にんじん	1 本
ピーマン	2 個
玉ねぎ	1 個
挽き肉	200g
塩	少々
コショウ	少々
ウスターソース	少々
米 (Iwaki Laiki)	200g
バター	10g
トマト	2 個
スライスチーズ	2 枚

作り方

① 米は、バターを入れて炊飯する。

【カレー】

- ② にんじん、ピーマン、玉ねぎをみじん切りにし、カレールウもあらかじめ細かく切っておく。
- ③ 熱したフライパンで挽き肉を炒めて塩とコショウで味を調え、火が通ったらいったん取り出しておく。
- ④ にんじんを炒め、水(分量外)を加えて煮る。
- ⑤ 水分が飛んだら、玉ねぎを入れてさらに煮る。
- ⑥ ピーマンを入れ、しんなりしてきたら③を戻す。
- ⑦ カレールウ、ウスターソースを加えて弱火で煮る。

【飾りトマト】


- ⑧ トマトは洗ってヘタを取り、切り込みを入れる。
- ⑨ 水気を切って耐熱皿に置き、チーズをのせる。
- ⑩ 140℃のオーブンで10分焼いた後、150℃で10分、焦げ目がつくまで焼く。

【仕上げ】

- ⑪ カレーをお皿に盛りつけ、⑩のトマトをのせる。
- ⑫ ごはんを一口サイズに丸め、盛り付けて完成。

作品の PR ポイント

トマトをオーブンでじっくり焼いて火を通すことによって、皮まで柔らかくなり、さらにチーズをのせることで苦手な人でもおいしく食べられるようになっています。野菜をたっぷり使用したので栄養豊富です！トマトを割って汁があふれてくれば2度楽しめるカレーになります！



「第3回 高校生発！いわきテイクアウトメニュー開発」事業の
実施にあたり、ご協力いただきました
ビストロ あん庵様、株式会社マルト様、Patisserie Père Noël 様、
DELICA CAFE kibaco 様、ダイニングキッチン月海 -Ruu- 様、
また本事業の運営にご協力いただきました
いわき市様、
福島さくら農業協同組はいわき統括センター様、
常磐共同ガス株式会社様に
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

☎0246-24-6152

