

《 “まごわやさしい” 焼きなすのフィッシュミートソースがけ 》

使用した清水町で栽培している野菜(たまねぎ・にんじん・なす)

材料名	分量(4人分)
ごま油	小さじ2(8g)
にんにく	1かけ(10g)
魚のミンチ	200g
たまねぎ	200g
にんじん	100g
生しいたけ	4枚(60g)
トマト缶詰	1缶(240g)
サラダお豆	200g
ケチャップ	大さじ4(60g)
ウスターソース	大さじ1(15g)
A 砂糖	大さじ1と1/2 (13g)
しょうゆ	小さじ2(12g)
みそ	小さじ1(6g)
なす	2本(300g)
油	適量
水菜	100g
乾燥わかめ	3g



野菜使用量 1人当たり 250g

作り方

- ① 鍋にごま油、みじん切りにしたにんにくを入れ炒め、香りが出たら魚のミンチ・みじん切りにした玉ねぎ、にんじん、生しいたけを入れ、魚のすり身の色が変わるまで炒める。
- ② トマト缶詰・サラダお豆・Aを入れて煮込み、水分がほとんどなくなるまで煮る。
- ③ 1本を6等分にしたなすを適量の油で焼く。
- ④ 皿に、洗って3cmに切った水菜と水で戻した乾燥わかめを盛り付ける。
- ⑤ 同じ皿に焼きなすをのせ、その上にフィッシュミートソースをかける。

創意工夫した点・アピールポイント	体に良いとされる “ま、豆 “ご、ゴマ “わ、ワカメ “や、野菜 “さ、魚 “しい、しいたけを全て取り入れた。
	子どもは苦手ななす、玉ねぎ、しいたけをあえて使った。ミートソースを肉のかわりに魚のすり身で作る事
	によってヘルシーかつソースにDHAたっぷりにした。みそを使うことによってコクを出し、又塩こしょうを
	しなくてもおいしく減塩に努めた。

# 野菜大好き！野菜たっぷり料理コンクール2014

**第1位**

## 料理名 《ベジシューマイ 春雨スープ添え》

使用した清水町で栽培している野菜：品名(たまねぎ、しょうが、レタス )

	材料名	分量(4人分)
A	切干だいこん	20g
	れんこん	150g
	たまねぎ	300g
	塩	ひとつまみ
	生しいたけ	40g
	しょうがの絞り汁	小さじ1(5g)
	しょうゆ	小さじ2(12g)
	酒	大さじ1(15g)
	オートミール	40g
	ごま油	大さじ1(12g)
	シューマイの皮	約20枚
	片栗粉	適量
	揚げ油	適量
	付け合せ	レタス
ブロッコリースプラウト		1パック(50g)
黄パプリカ		1/2個(25g)
ミニトマト		40g(8個)
ごま油		大さじ1(12g)
B	酢	大さじ1(15g)
	塩麴	小さじ1(6g)
スープ	しょうゆ	小さじ1(6g)
	もやし	半袋(100g)
	えのきたけ	2/3袋(100g)
	ごま油	適量
	※塩麴	小さじ2(12g)
	切干だいこんの戻し汁+水	700cc
	春雨	15g
しょうゆ	小さじ1(6g)	
※塩麴、なければ鶏ガラスープ	小ねぎ	適量
	白ごま	適量



野菜使用量 1人当たり 226g

作り方

切干大根はよく洗い、水で5分くらい戻す。水気をよくしぼり、みじん切りにする。

(戻し汁はスープに使うので捨てずにとっておく。)

- ① れんこんをすりおろし、すりおろしきれない部分はみじんぎりにする。軽く水気を絞る。たまねぎはみじん切りにして塩をひとつまみ振って軽く水気をしぼる。しいたけはみじん切り。

①の野菜をボールに入れ、Aの調味料を入れてよく混ぜる。

- ② オートミールを入れさらに混ぜ、30分くらい寝かせる。(水気を吸い、ひき肉のようになります。)

②を寝かせている間にスープ、付け合せの野菜を用意する。

スープは少し時間をおいたほうがおいしくなるので先に作る。

もやしは洗い、ざるにあげて水気を切っておき、えのきたけは洗わず、食べやすい長さに切る。小ねぎは小口切りにしておく。鍋にごま油を熱し、もやしとえのきたけを塩麴と共に炒める。

- ③ しんなりしたら切干大根の戻し汁と水合わせて700ccを入れ、沸騰したら春雨をそのまま入れて2,3分ほど、春雨が柔らかくなるまで煮込む。醤油で味を調えたら火を止める。付け合せ野菜はよく洗い、レタスは食べやすい大きさに切り、黄ピーマンは細切りにする。ブロッコリースプラウトは根っこを切り落とし洗い、共にざるにあげてよく水気を切る。ミニトマトは半分に切る。(付け合せは水菜やキャベツなどでも可)

②の具にごま油を入れてよく混ぜ合わせ、なじんだらシュウマイの皮に包む。

- ④ シュウマイの上の部分に片栗粉を少しつけ(水分が出て油の飛び散りを防ぐため)、170度の揚げ油で色よく揚げる。付け合せの野菜を皿に盛る。お好みで辛子醤油などを添えても良い。

- ⑤ スープを温め、器によそい、小ねぎと白ごまを散らす。(味はお好みで調整してください。) 付け合せの野菜に合わせておいたBをかける。

創意工夫した点・アピールポイント	肉は不使用ですがボリュームもあり、野菜嫌いな人でも知らずに野菜がたっぷり取れ、
	野菜の旨みを味わえます。オートミールはえん麦を蒸してフレーク状にしたもので、
	食物繊維が豊富で肉代わりになるし、つなぎにもなります。冷めてもおいしいので、お弁当にも。
	スープはとても簡単なので、添えると立派な1食になって楽です。

《野菜つめつめ油あげ》

使用した清水町で栽培している野菜(にんじん・たまねぎ・枝豆・葉ねぎ・ピーマン)

材料名	分量(4人分)
たまねぎ	200g
ピーマン	50g
にんじん	100g
生しいたけ	80g
葉ねぎ	20g
豚ひき肉	200g
しょうゆ	(具)大さじ2弱(35g)
しょうがの絞り汁	小さじ1(5g)
ごま油	小さじ1(4g)
油揚げ	4枚(120g)
ごま油	分量外
パプリカ	80g
水	(あんかけ)450ml
枝豆	12g
鳥がらだし	大さじ3(21g)
酒	大さじ3(45g)
しょうゆ	(あんかけ)小さじ1(6g)
かたくり粉	大さじ3(27g)
水	(水溶き用) 大さじ3(45g)

☆☆☆



野菜使用料 136g

作り方

- ① パプリカ以外の野菜をみじん切りにして、豚ひき肉と混ぜる。(少量のにんじんを残す。)その後、☆の調味料を入れよく混ぜる。枝豆は、茹でてサヤから出す。
- ② 油抜きし、半分に切った油あげに①を詰めて、爪楊枝で止めて、テフロン加工のフライパンにごま油を少々(分量外)引き、焼く。
- ③ 少量のにんじん、千切りのパプリカをごま油少々(分量外)で炒め、火が通ったら枝豆、(あんかけ)水、鶏がらだし、酒、しょうゆを加える。
- ④ ③が沸騰したら、一度火を止め、水溶きかたくり粉を入れてよく混ぜる。
- ⑤ もう一度火をつけ(中火くらい)、全体的にとろみがついたら火を止める。
- ⑥ ②に、⑤をかけ、パプリカ、枝豆を飾ったら完成。

創意工夫  
した点・ア  
ピールポ  
イント

多くの野菜が使われており、その半分以上が清水町で栽培されている野菜である。  
さっぱりとしたヘルシーな料理のわりには食べごたえあり☆☆

《野菜戦隊チンジャオロース!!》

使用した清水町で栽培している野菜(キャベツ・なす・ピーマン・にんじん)

	材料名	分量(4人分)
下味	合いびき肉	250g
	豚こま肉	150g
	しょうゆ・みりん	各大さじ1(18g)
	酒	大さじ1(15g)
	塩・こしょう・かたくり粉	適量
	生揚げ	1丁(135g)
	ゆでたけのこ	小1個(300g)
調味料	ピーマン	3個(120g)
	赤パプリカ	1個(40g)
	黄パプリカ	1個(40g)
	にんじん	1本(200g)
	キャベツ	1/4個(200g)
	なす	3本(240g)
	ごま油	適量
	オイスターソース	大さじ4(72g)
	みりん	大さじ4(72g)
	酒	大さじ4(60g)



野菜使用量 1人当たり 285g

- 作り方
- ① 合いびき肉、豚こま肉(細切りにしておく。)に下味をつけて、かたくり粉をまぶす。
  - ② 生揚げを油抜きし、厚さ1cmの短冊切りにする。
  - ③ 野菜を細切りにする。(キャベツはざく切り、なすは一口大に切る。)
  - ④ 鍋にごま油を引いて、肉を入れて炒め、色が変わったら取り出しておく。
  - ⑤ 鍋にごま油を足し、③の野菜をなす→にんじん→ピーマン→たけのこ→赤パプリカ  
黄パプリカ→キャベツの順に入れ、炒める。
  - ⑥ 火が通ったら肉と生揚げを戻し、さらに炒める。
  - ⑦ 調味料を加え、具材とからめてできあがり！

創意工夫 した点・ア ピールポ イント	ひき肉を加えたことでタレとよくからみ、ご飯とよりよく合うようにしました。
	たくさん色鮮やかな野菜を使用したことにより、見た目もバッチリ！
	栄養もバッチリ！家族そろって、友人を招いて大皿でにぎやかに食べて欲しいです。

《絆～野菜と肉が奏でるハーモニー～!》

使用した清水町で栽培してる野菜(キャベツ・にんじん)

材料名	分量(4人分)
にんじん	100g
根深ねぎ	50g
アスパラガス	50g
たまねぎ	40g
えのきたけ	100g
さやいんげん	50g
キャベツ	400g
塩・こしょう	少々
豚肉 (肩ロースしゃぶしゃぶ用)	400g
かたくり粉	適量
油	適量
A { すき焼のたれ	大さじ8(144g)
酒	大さじ2(30g)



野菜使用量 1人当たり 198g

作り方

- ① にんじん・根深ねぎ・アスパラガスは細切り、たまねぎは薄切り、えのきたけは石づきを取る。さやいんげんは下ゆでし、3～4cmの長さに切る。  
下ゆでしたキャベツを広げ、塩・こしょうした豚肉をのせ、にんじん、根深ねぎ
- ② さやいんげんを巻く。同じようにキャベツと肉でえのきたけ、アスパラガスたまねぎを巻く。巻き終わりを竹串で止める。それぞれ4つずつ作る。
- ③ ②にかたくり粉をまぶす。
- ④ フライパンに油を引き、巻き終わりを下にして中火～弱火でじっくり火を通し、蒸し焼きにする。
- ⑤ 火が全体に通ったらAを入れコロコロ転がしながら味付けする。  
半分に切り、盛り付ける。

創意工夫した点・アピールポイント	お腹が減ったときに、ガツガツ野菜を摂取できるようにしたことと、誰でも簡単に作れること。親子で作って絆が深まるようにしたこと。子ども向けにたれを甘めにした。

《カボチャの甘みを詰めこんだぎゅぎゅっとスコーン～トマトジャム添え～》

使用した清水町で栽培している野菜(トマト・枝豆・ほうれんそう)

材料名	分量(4人分)
かぼちゃ	120g
ほうれんそう	40g
枝豆	40g
ホットケーキミックス	200g
無塩バター	35g
塩	少々
砂糖	大さじ2(18g)
バニラエッセンス	少々・適量
トマトジャム	
トマト	320g
砂糖	大さじ4(36g)
レモン汁	大さじ1(15g)



野菜使用量 1人当たり 130g

- 作り方
- ① かぼちゃは皮を取り、小さく切ってレンジ(600w7分位)で加熱しつぶし、冷ましておく。ほうれんそうは茹でてみじん切り、枝豆も茹でて、サヤから出し、1/4ぐらいに切る。
  - ② ホットケーキミックス・無塩バター・塩・砂糖をボールに入れて、手で混ぜる。生地がボロボロしたらOK。
  - ③ かぼちゃを入れてひと混ぜしてまとまってきたら、ほうれんそうと枝豆を入れ、生地を折り込みながらまとめていく。(バニラエッセンスを加えながら)
  - ④ 打ち粉を下台にして、2cm位の厚さに伸ばし形にする。180℃に予熱したオーブンで15～18分焼く。
  - ⑤ トマトの頭に十字の切り込みを入れ湯むきする。湯むきしたトマトをざく切りにし、鍋に入れる。その中に砂糖・レモン汁を入れ、中火にかける。ヘラで混ぜながら煮立ってきたら弱火にし、中火を繰り返しながら30分位煮詰める。
  - ⑥ ドロツとしてきたら火からおろす。粗熱をとってから冷蔵庫へ入れて冷ます。

創意工夫  
した点・ア  
ピールポ  
イント

水分が多い野菜をスコーンにするのは大変でしたが、たっぷり詰め込みました。トマトジャムは、自然の甘みを生かすために砂糖を控えました。