平成２７年度　第３回

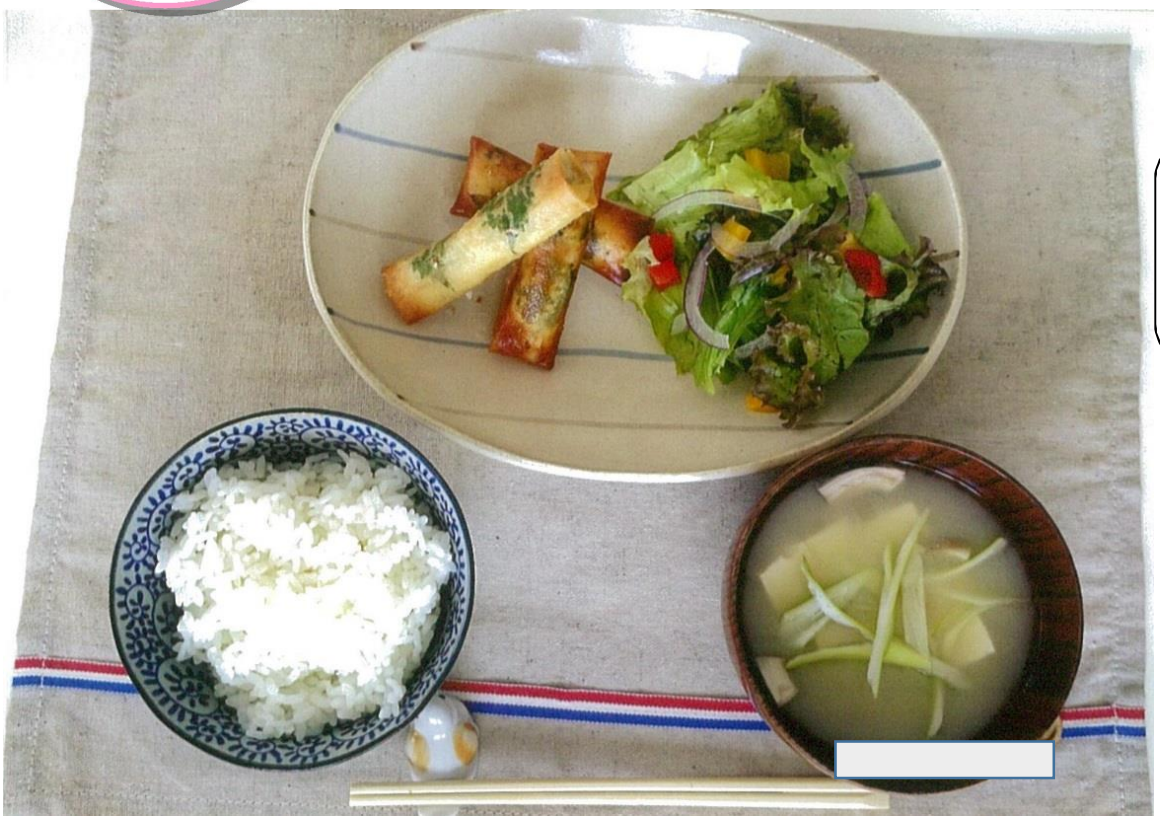
感性きらり☆平戸食材を使ったアイディア料理コンテスト

入賞作品レシピ集

平戸市

平成27年度
感性きらり☆
平戸食材を使った
アイディア料理
コンテスト
最優秀賞作品

★ アジスティック ★



短時間でできる、魚が苦手な人でも食べられます。

グループ名「 平戸ロマン」　作
平戸中学校２年　　永田　朋香さん　　松元　紀子さん　　藤澤　依央里さん

☆材料(４人分)

アジ・・・・・・・・ ５匹
チーズ・・・・・・・５枚
青ジソ・・・・・・・20枚
春巻きの皮・・・・・10枚
片栗粉・・・・・・・少々
塩コショウ・・・・・少々

☆作り方

① アジを３枚におろし、スティック状に切る。
② 半分に切った春巻きの皮をチーズとアジとしそと塩コショウをふり、スティック状に巻く。
③ 油（180℃）で揚げる。

平成27年度
感性きらり☆
平戸食材を使った
アイディア料理
コンテスト
優秀賞作品

★ ほねのみかた！ ★

５ 年生のぼくでも作れて牛乳やチーズでカルシウムをたくさんとれます。

中津良小学校５年　福田　蒼龍さん　作

☆材料(４人分)

しいたけ・・・・・８こ
かまぼこ・・・・・２本
アスパラガス・・・４本
たまご・・・・・・８個
牛乳・・・・・２００cc
バター・・・・・・適量
塩・・・・・・・１つまみ
ブラックペッパー
　　・・・・・１つまみ
とろけるチーズ・・適量

☆作り方

① しいたけ、アスパラガス、かまぼこを小さく切る。
② しいたけとアスパラガスをバターでしんなりするまでいためる。
③ たまごをといて、牛乳、かまぼこ、いためたしいたけ、アスパラガスを入れ混ぜる。
④ フライパンにバターをひいて③を焼く。
⑤ 形を整えて皿にもりつけ、とろけるチーズをかけてオーブンでチーズがとけるまで焼く。

平成27年度
感性きらり☆
平戸食材を使った
アイディア料理
コンテスト
優良賞作品

★ 川内かまピザ ★

和食で使われる川内かまぼこを洋風な朝食にアレンジしてみました。

北松農業高等学校１年　宮崎　うらら　さん

☆材料(４人分)

- 川内かまぼこ・・・・４個
- ピーマン・・・・・・２個
- えのき・・・・・・・半束
- プチトマト・・・・・４個
- シーチキン・・・・・７０ｇ
- マヨネーズ・・・・・適量
- ケチャップ・・・・・適量
- とろけるチーズ・・・適量

☆作り方

① 川内かまぼこを横切りで３枚にスライス。
② かまぼこの上にマヨネーズを適量しぼり出す。その上にシーチキンをのせる。
③ ②の上に輪切りしたピーマンとえのきをのせる。
④ ③の上にチーズを適量のせ、ケチャップをかける。
⑤ ２５０度に予熱しておいたオーブンで ６ 分間焼く。
⑥ 焼きあがったらお皿にうつしトマトを飾る。

審査員特別賞作品

★しいたけのすり身のせ焼き★

猶興館高等学校２年　田中　宏奈　さん　作

短時間で作りことができ、あっさりとおいしいです。

☆材料（４人分）
- しいたけ・・・・４つ
- すり身・・・１００ｇ
- いんげん・・・・４本
- 油・・・・・・・少々
- マヨネーズ・・・少々

☆作り方
① しいたけはへたを取って洗う。
② いんげんは小さく輪切りにする
③ すり身と②を混ぜ合わせる。
④ しいたけに小麦粉をふりかけて③をのせる。
⑤ 中まで火がじっくり通るように焼く。
⑥ マヨネーズなどにつけて食べる。

★ あじとじゃがいものチーズ焼き ★

田平中学校３年　松田　華穂さん

☆材料（４人分）
- あじの開き・・・３～４枚
- じゃがいも・・・３～４個
- アスパラガス・・１／２束
- 玉ねぎ・・・・・１／２個
- 青ジソ・・・・・適量
- マヨネーズ・・・3/4 ｶｯﾌﾟ
- 牛乳・・・・・・1/2 ｶｯﾌﾟ
- パン粉・・・・・1/3 ｶｯﾌﾟ
- 粉チーズ・・・・大さじ2

作り方
① あじの開きを焼きます。
② じゃがいもをゆで、アスパラと玉ねぎに火を通しておきます。
③ パン粉と粉チーズを混ぜ合わせます。マヨネーズと牛乳を混ぜ合わせます。
④ つぶしたじゃがいもとあじの開きの身と、アスパラ、玉ねぎを③のマヨネーズと牛乳で混ぜ合わせます。
⑤ 耐熱皿に油をぬり④の材料をしき詰めます。
⑥ 青シソをふりかけ、残った③のソースをかけます。
⑦ ２００℃で予熱したオーブントースターで５分ほど色づくまで焼きます。

あじの開きを使っているので味つけが特になく簡単です。

★ねばねばとろ～り平戸ﾛﾏﾝ★

中部中学校２年　平山　歩夢　さん　作

☆材料(４人分)

平戸ロマン・・・・・・・・・８コ
納豆・・・・・・・・・１パック半
小ねぎ・・・・・・・・・・・４本
とろけるチーズ・・・・・・適量
大葉・・・・・・・・・・・・８枚
ポン酢・・・・・・・・・お好みで

☆作り方

① 椎茸の石突をとる。オーブントースターにアルミホイルをひき、椎茸の表を上にして５分焼く。
② ねぎを小口切りにし、納豆を混ぜねぎを入れる。納豆のたれを入れ混ぜる。
③ 椎茸の水分を軽くふきとり、納豆を椎茸の裏に乗せ、とろけるチーズをたっぷりのせて再びオーブントースターで３分焼く。
④ 大葉をしいた上に③をのせて、お好みでポン酢をかけて出来上がり。

入賞作品

★さかなふりかけ★

田平中学校２年　赤木　祐貴　さん　作

☆材料(４人分)

アジ（魚はなんでもよい）
・・・・・・・５００ｇ
大葉・・・・・・・４枚
にんじんの葉・・・２枚
（大根の葉等でもよい）
いりゴマ・・・・１０ｇ
酒・・・・・・大さじ1
しょう油・・・１０cc
砂糖・・・・・大さじ3

☆作り方

① アジのぜいごと内臓をとりよく洗う。
② アジをゆでて身だけをとる（骨をよく取り除く）
③ 葉物をさっとゆでて細かくきざむ。
④ ほぐしたアジの身をフライパンに入れて、調味料を入れ竹べら等を使って空いりをし、パラパラになったらいりゴマを入れて出来上がり。

※（もう一度骨の除去確認）

★ 栄養つめこみ卵焼き ★

野子中学校３年　松永　優子　さん　作

☆材料(４人分)

卵（L）・・・・・・・・・４個
ピーマン・・・・・・・・２個
しいたけ（中）・・・　・４個
にんじん・・・・・・・・１／４本
しそ・・・・・・・・・・３枚
玉ねぎ（中）・・・・・１個
イカ・・・・・・・・・１００ｇ
ミンチ・・・・・・・・５０ｇ
白だし・・・・・・・・小さじ1
砂糖・・・・・・・・・小さじ1
みりん・・・・・・・・小さじ1

☆作り方

① 各野菜をみじん切りにする。(本当に細かく切る)。しいたけ、イカはうすく切る。ミンチをいためる。
② 白だしにさとうとみりんと卵をとき、その中に野菜を入れます。
③ 油をひいたフライパンで焼きます。（焼きぐあいは自由にいいです。）※しいたけとイカは卵にまぜずに、卵だけをさきにしき、そのあとに１枚ずつ並べます。

卵焼きは栄養もあるのでその中に野菜も入り、栄養UPまちがいなし！

★ 平戸ロマンとイモづるの肉みそ納豆★

グループ名「 加藤家の食卓」　作
猶興館高等学校２年　加藤　直敬さん
平戸中学校　　３年　加藤　佳子さん

☆材料(4 人分)

豚ひき肉・・・・・１００ｇ
平戸ロマン・・・・・・２個
イモづる・・・・・・５０ｇ
ひき割納豆・・・・１００ｇ
小ねぎ・・・・・・・１０ｇ
炒め油・・・・・・・・少々
おろしにんにく・・・・１ｇ
さとう・・・・・・小さじ1
みそ・・・・・・・小さじ1
みりん・・・・・・小さじ1
豆板醤・・・・少々

☆作り方

① 平戸ロマンを小さくきざむ。
② 小ねぎ、イモづるを小口切りにする。
③ 豚ひき肉を炒め、火が通ったら平戸ロマン、イモづるを加え炒める。
④ 調味料とひき割り納豆を加え炒め、味を整える。
⑤ 最後に小ねぎを加えて出来上がり。

豆板醤の量を調節し、お好みの味に出来ます。
ご飯はもちろん、パンにのせてもおいしいです。

食育　　～食べることは生きること～

「食」は、人が生きていくために欠かせないものであり、健全な食生活は、健康で豊かな人生を送るための基礎となるものです。市では「食」をめぐる様々な課題に対応するため「平戸市食育推進計画」を策定し、「食育」に関する取り組みを、市民運動として計画的に進めています。その取り組みのひとつとして開催されている「感性きらり☆平戸食材を使ったアイディア料理コンテスト」も今回で３回目となりました。

今回は、「白ご飯に合う朝食のおかず」をテーマに小中高生にアイディア料理を募集したところ、５３５作品のご応募がありました。その中から選ばれた入賞作品９作品および入賞者をご紹介いたします。

平戸は食を育む「た・か・ら・じ・ま!!」

た　楽しく家族でだんらん

か　感謝して

ら　米（らいす）と野菜と肉・魚の

じ　自慢の平戸食材を

ま　毎食食べよう！リズム良く

平戸市総合計画のサブタイトルである「ひと（ＨＩＴＯ）響きあう　宝（たから）島（じま）　平戸」から、食育をたからじま運動として進めていきます。