

# 第4回野菜にこだわる！ごてんば米コン入賞レシピ

御殿場市の地場産品である「ごてんばこしひかり」にあう野菜を使用した「第4回野菜にこだわる！ごてんば米コン」(レシピコンテスト)を開催しました。小中学生の部91点、一般の部(高校生を含む)124点と多数の応募をいただき、7月11日に1次審査(書類審査)、8月1日に2次審査(調理、試食)が行われ、厳選な審査の結果、各部門：最優秀賞1名、優秀賞2名が決定し、8月18日の「米の日」に米に関する作品コンクールの表彰式が行われました。最優秀賞には「ごてんばこしひかり」10kg、優秀賞には「ごてんばこしひかり」5kgが贈られました。(※ごてんばこしひかりは、JA御殿場から提供)

入賞された皆さんの野菜を使った美味しいレシピをぜひご家庭でもお試しください。また、小中学校の給食・保育園の給食の献立にも登場予定です。

御殿場市健康推進課 ☎82-1111

## ★★★★★★★★★★★★★★【小中学生の部】★★★★★★★★★★★★★★

### ★★最優秀賞★★ 「King of king おかずふりかけ」 <sup>いしだ</sup>石田 <sup>てる</sup>輝 さん(西中学校)

| 材 料   | 分 量(4人分)  | 作 り 方  |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>豚ひき肉</li> <li>タケノコ ・にんじん</li> <li>青菜の漬け物<br/>(季節があえば水かけ菜)</li> <li>にんにく</li> <li>パプリカ(赤)</li> <li>みそ(御殿場産)</li> <li>砂糖 ・しょうゆ</li> <li>ごま ・ラー油</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・230g</li> <li>・60g ・3cm</li> <li>・適量</li> <li>・3片</li> <li>・1/4</li> <li>・小さじ3</li> <li>・小さじ1 ・小さじ1</li> <li>・適量 ・適量</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>①材料を全て大きめの「みじん切り」にする。</li> <li>②ごま油をひいて、にんにくを炒める。その後カリカリになったら1度取り出す。</li> <li>③同じフライパンに豚ひき肉を入れ、色が変わるくらいまで炒める。(ひき肉の段階で味をつける。みそ、砂糖、しょうゆ)</li> <li>④にんじんを入れる。⇒タケノコを入れる。</li> <li>⑤ごまを入れる。</li> <li>⑥青菜、パプリカを入れる。</li> <li>⑦仕上げにしょうゆを分量入れる。また、ラー油も入れる。</li> <li>⑧最後に、最初に炒めたにんにくを入れる。</li> </ol> |



#### PRポイント

御殿場の地場産品を多く使うようにしました。

【青菜(水かけ菜)、みそなど】



★優秀賞★ 「色どりやさいのごてんばチャンプル」 <sup>ながつ</sup>長津 <sup>ほのん</sup>星音 さん (小田原市立桜井小学校)

| 材 料   | 分 量 (4人分)   | 作 り 方  |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・おふ</li> <li>・たまご</li> <li>・ゆでとうもろこし</li> <li>・じゃがいも</li> <li>・にんじん</li> <li>・たまねぎ</li> <li>・にら</li> <li>・きゃべつ</li> <li>・とうふ (もめん)</li> <li>・しお</li> <li>・こしょう</li> <li>・オイスターソース</li> <li>・あぶら</li> <li>・この岡ハム (スラム)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・20こ</li> <li>・1こ</li> <li>・1/3こ</li> <li>・中1こ</li> <li>・1/3本</li> <li>・1/2こ</li> <li>・1/3たば</li> <li>・3まい</li> <li>・1/2丁</li> <li>・小さじ1</li> <li>・少しょう</li> <li>・大さじ1</li> <li>・少しょう</li> <li>・50g</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>①とうふの水を切る。</li> <li>②おふを水にもどしてしぼる。</li> <li>③たまごをときおふをつける。</li> <li>④フライパンに油をひき、おふをりょうめんやく。</li> <li>⑤やさいをせんぎりにする。</li> <li>⑥この岡ハムをたんざく切りにする。</li> <li>⑦にんじん、じゃがいもをいためる。じゃがいもがとうめいになってきたら、たまねぎ、とうもろこし、きゃべつ、この岡ハム (またはスラム)、にらを入れる。</li> <li>⑧とうふをにぎってつぶしたものを、フライパンにいれ、やいたおふも入れる。</li> <li>⑨ちょうみりょうで味をととのえてかんせいです。</li> </ol> |



**PRポイント**

とうもろこしのあまみでおいしいさアップ★  
おふをたまごでコーティング、この岡ハムを入れたことでごはんが進む料理になりました。  
ごてんばのおいしい水でできたおとうふも入れました。



★優秀賞★ 「夏野菜のコロコロ炒め」 <sup>もろすみ</sup>両角 <sup>つよし</sup>勁 さん (高根小学校)

| 材 料   | 分 量 (4人分)  | 作 り 方   |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・ひき肉</li> <li>・きゅうり</li> <li>・なす</li> <li>・ズッキーニ</li> <li>・ミニトマト</li> <li>・バジル</li> <li>・レタス</li> <li>・テンメンジャン</li> <li>・塩</li> <li>・胡椒</li> <li>・オリーブオイル</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・300g</li> <li>・1本</li> <li>・大1本</li> <li>・1本</li> <li>・8個</li> <li>・4枚</li> <li>・4枚</li> <li>・大さじ2</li> <li>・小さじ1/2</li> <li>・少々</li> <li>・大さじ1</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>①まず、フライパンにオリーブオイルを入れる。</li> <li>②次に、ひき肉に火が通るまで炒める。</li> <li>③そして、塩、胡椒、テンメンジャンを入れる。</li> <li>④最後に、サイコロ状にしたきゅうり、なす、ズッキーニ、ミニトマトを入れ、軽く炒める。その後バジルを入れて少し炒める。盛る時は、レタスにのせる。</li> </ol> |



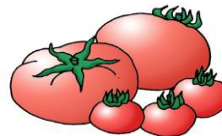
**PRポイント**

・夏なので、夏野菜を使ったところ。  
・バジルを使って良い香りにしたところ。  
・色とりどりで、美味しそうにしたところ。



★★最優秀賞★★ 「色どり野菜のトマトチリ」 佐藤 かりん さん (御殿場高校)

| 材 料   | 分 量 (4人分)   | 作 り 方   |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• にんじん (細切り)</li> <li>• 玉ねぎ (うす切り)</li> <li>• ピーマン (細切り)</li> <li>• ミニトマト (1/8に切る)</li> <li>• ジャガイモ (1/4に切る)</li> <li>※ケチャップ</li> <li>※酒 ※砂糖</li> <li>※塩 ※水</li> <li>※片栗粉</li> <li>☆しょうが (チューブ)</li> <li>☆にんにく (チューブ)</li> <li>☆豆板醤 ☆中華味</li> <li>• 油</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 40g</li> <li>• 半分</li> <li>• 1個</li> <li>• 4個</li> <li>• 中2個</li> <li>※大さじ2</li> <li>※各大さじ1</li> <li>※小さじ1/4 ※50cc</li> <li>※小さじ1/2</li> <li>☆1.5cm</li> <li>☆1.5cm</li> <li>☆各小さじ1/4</li> <li>• 適量</li> </ul> | <p>①ジャガイモをレンジで500w、5分ぐらいで加熱する。その後、フライパンに油とジャガイモを入れ、カリカリになるまで炒める。(油多め)</p> <p>②①とは違うフライパンに油を入れ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、ミニトマトと☆印を入れ炒める。</p> <p>③②に※印を入れてからめる。</p> <p>④①と③をあわせて、からめ完成。</p> |



**PRポイント**

- 野菜が苦手な子は多いと思うので、なるべく細く切るように心がけました。
- 色にも気を付けて作りました。



★優秀賞★ 「2色肉だんごの野菜あんかけ」 <sup>はせがわ</sup> <sup>ゆう</sup> 長谷川 優 さん (御殿場西高校)

| 材 料  | 分 量 (4人分)   | 作 り 方  |
|--|---|--|
| 「肉だんご」<br>・鶏ひき肉<br>・にんじん<br>・ほうれん草<br>・木綿豆腐 ・塩<br>「あんかけ」<br>・めんつゆ+水<br>・しょうゆ<br>・きぬさや ・もやし<br>・枝豆 ・しいたけ<br>・水溶き片栗粉 | ・200g<br>・1/2本<br>・1/2束<br>・1/2パック ・少々<br>・150ml+50ml<br>・少々<br>・5個 ・適量<br>・5粒 ・2個<br>・少々 | ①鶏ひき肉、豆腐を2つに分け、一方に人参のみじん切り・塩、もう一方にほうれん草のみじん切り・塩を加えれ混ぜる。<br>②きぬさやを茹でておく。<br>③めんつゆにしいたけを入れて、熱し、②ともやしを入れ、水溶き片栗粉を入れる。<br>④①のだんごをゆでる。上がってきたらバットに入れる。<br>⑤お皿に④を盛り、あんかけをかけ、枝豆を散らして完成。 |
|  |   | <p><b>PRポイント</b></p> <p>・2色にしたことで見た目を鮮やかにしました。野菜を肉だんごの中に入れることで、野菜嫌いの人も食べやすいようにしました。</p>  |



★優秀賞★ 「もやしDe☆ナポリタン」 <sup>わたなべ</sup> <sup>ななみ</sup> 渡邊 七海 さん (御殿場高校)

| 材 料  | 分 量 (4人分)   | 作 り 方  |
|--|---|--|
| ・もやし<br>・ピーマン<br>・厚切りベーコン<br>・玉ねぎ<br>・サラダ油<br>☆トマトケチャップ<br>☆塩<br>☆こしょう | ・2袋<br>・8個<br>・300g<br>・1個 (200g)<br>・大さじ1<br>・大さじ8<br>・少量<br>・少量 | ①もやしはひげ根を取り (取らなくても良い。) 洗って水けをきる。<br>②ピーマンは縦半分にし、へたと種を取り除いて、横5mm幅に切る。<br>③玉ねぎは縦幅5mmに切る。<br>④ベーコンは1cm幅に切る。<br>⑤フライパンにサラダ油を入れ中火強で熱する。ベーコン以外のもやし、ピーマン玉ねぎを炒める。<br>⑥全体に油がまわったら、ベーコンを加えて炒め、☆で調味する。 |
|  |   | <p><b>PRポイント</b></p> <p>・ナポリタン味なので、ピーマン嫌いな人も食べやすいように考えました。切って炒めるだけなので簡単に調理することができます。</p>   |

