



第7回野菜キャベツにこだわる！ごてんば米コン入賞レシピ



【一般の部門】

「第7回野菜キャベツにこだわる！ごてんば米コン」を開催しました。今年度7回目を迎え、キャベツを必ず使用する、募集期間を小中学生の夏休みに合わせ夏休みの課題として取り組める等、一部リニューアルしました。小中学生部門564点、一般部門（高校生を含む）124点と多数の応募をいただき、10月中旬に1次審査（書類審査）、11月16日に一般部門、12月7日に小中学生部門の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、第2位、第3位、各1名、入賞3名が決定し、同日に表彰式も行われました。協賛いただいた企業も増え、賞品も大幅に増えました。

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

健康推進課 82-1111

★最優秀賞★

「ミネストローネ風 春巻き」 たなか まいな 田中 舞奈 さん（東海大学短期大学部）

材 料	分 量（4人分）	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> ・キャベツ ・大根 ・生椎茸 ・ベーコン ・油 ・塩・コショウ ・はんぺん ・春巻きの皮 ・油（揚げ用） 【ソース】 ・トマト缶 ・玉ねぎ ・油 	<ul style="list-style-type: none"> 180g 150g 50g 100g 2g 少々 100g 8枚 50g 200g 150g 2g 	<ol style="list-style-type: none"> ① ①の食材を細切りにし、フライパンに油をひき、火を通す。火が通ったら火を消し、粗熱を取る。 ② フライパンに油をひき、たまねぎがあめ色になるまで炒める。 ③ ②にトマト缶を入れ、グツグツなるまで温める。 ④ ①にはんぺんを入れ、ませたら、春巻きの皮でまく。 ⑤ フライパンに油を入れ、春巻きの色がキツネ色になるまで揚げる。 ⑥ お皿にのった春巻きをのせ、ソースをかける。完成。 <div style="border: 1px dashed orange; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>PRポイント キャベツと大根の噛み応えが良く、中にはんぺんを入れたことでフワフワに！腹持ちの良くなるようにしました。春巻きの皮にソースがしみて、ミネストローネを食べているような感覚に陥るが、カリッとした所があると「あ、春巻きを食べているんだ…」という不思議な感覚におそわれる一品となっています。</p> </div>

★第2位★

「千草和え in Shizuoka」 おやいづ あき 小柳津 亜紀 さん（東海大学短期大学部）

材 料	分 量（4人分）	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> ・キャベツ ・塩 ・人参 ・塩 ・きゅうり ・枝豆 ・しらす ・ごま油 ・ごま ・塩昆布 	<ul style="list-style-type: none"> 120g 0.4g 20g 0.12g 75g 24g 20g 12g 2g 12g 	<ol style="list-style-type: none"> ① キャベツと人参を千切りにし、塩もみをする。 ② きゅうりを2分ゆでて千切りにする。 ③ キャベツ、きゅうり、人参の水を切る。 ④ ③の野菜と枝豆、しらすを混ぜる。 ⑤ ④にごま油、ごま、塩昆布を入れて和える。 ⑥ 盛り付け。 <div style="border: 1px dashed orange; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>PRポイント 千草和えと言ったら、あまりご飯のおかずにはならないと思うが、塩昆布やしらすが入ることでご飯も進むように工夫しました。千草和え in shizuoka ということで、静岡特産のしらすと枝豆を使いました。</p> </div>

★第3位★

「鯖とキャベツの炒め物」

さかきばら みずき
榊原 瑞希 さん (御殿場高校)

材 料	分 量 (4人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> ・鯖缶 (みそ煮) ・じゃがいも ・キャベツ ・人参 ・塩・コショウ ・カレー粉 ・しめじ ・小口ネギ 	<ul style="list-style-type: none"> 1つ 2つ 1/4つ 7cm 少々 小さじ1/4 1/2こ 適量 	<ol style="list-style-type: none"> ① じゃがいもをさいころ状に1cmほどで切る。人参は千切りにする。 ② じゃがいも・人参を炒める。→しめじも加える。 ③ 2cmほどに切ったキャベツを入れる。 ④ キャベツがしんなりしてきたら鯖缶を入れる。 ⑤ 鯖缶の水気がなくなるまで炒め、カレー粉、塩コショウを加える。 ⑥ さらに盛り付け、ネギを散らす。

PRポイント

鯖缶のEPAやDHA、じゃがいものビタミンC、カリウムなどで、栄養満点です。それに加え、キャベツで野菜もしっかりとれます。カレー味がご飯によく合い、はしが進むと思います。

★入 賞★

「キャベツの豆乳味噌カレー」

くらしき じゅんこ
倉敷 純子 さん

材 料	分 量 (4人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> ・キャベツ ・カボチャ ・ニンジン ・豚ひき肉 ・油揚げ ・にんにく ・水 ・豆乳 ・サラダ油 ・味噌 ・トマトケチャップ ・鶏ガラスープの素 ・塩・こしょう ・カレールウ 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2個 (400g) 1/4個 (200g) 1/2本 (80g) 100g 2枚 1かけ 400ml 200ml 大さじ1 大さじ1 大さじ1 小さじ1 少々 2かけ分 	<ol style="list-style-type: none"> ① 材料を切る。キャベツは1口大のざく切り、ニンジンは薄いちょう切り、油揚げは3cm角、カボチャは5mmの厚さで1口大、にんにくはみじん切りにする。 ② 鍋にサラダ油とにんにくを入れて中火にかけ、香りが出てきたらひき肉を入れる。ひき肉の色が変わったら、キャベツとニンジンをに入れて塩コショウして炒める。 ③ キャベツがしんなりしてきたらカボチャ、油揚げ、水400ml、鶏ガラスープの素、味噌、トマトケチャップを加えて混ぜ、沸騰してきたら火を弱めフタをして10分煮る。 ④ カボチャが柔らかくなったら豆乳200mlとカレールウを入れて溶かし、ひと煮立ちさせたら出来上がり。

PRポイント

ご家庭で揃えやすく、シンプルな材料で栄養バランスもとれるよう工夫しました。キャベツたっぷりです。小さいお子様から、お年を召した方まで食べやすいようにひき肉を使い、食べ応えを出すために油揚げを使用しました。カレールウも少ない量で仕上げるので、あっさりとして辛さも穏やかなカレーです。

★入賞★

「野菜もお肉もたっぷりリーズナブル! キャベツ豚もやトマ煮」^{びとう だい}美藤 能 さん

材 料	分 量 (4人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> ・キャベツ ・豚肉切り落とし ・鶏むね肉 ・もやし ・トマト ・塩こうじ ・塩こんぶ ☆みそ ☆酒 	<ul style="list-style-type: none"> 1/4玉 150g 200g 1袋 2個 大さじ3程度 3つまみ程度 大さじ1程度 大さじ2程度 	<ol style="list-style-type: none"> ① キャベツはざく切りにする。トマトはさいの目切りにする。もやしは流水で洗う。 ② 鍋に切ったキャベツを入れ、上に豚肉を広げて並べ、塩こうじをかける。 ③ ②の上にもやしを重ね、塩こんぶをかける。さらに上に薄切りにした鶏肉を広げて並べる。 ④ ③の上に☆を混ぜたものをかけ、その上にトマトを重ねる。 ⑤ 鍋にふたをして、弱火で火加減を調節しながら20分程度加熱する。 ⑥ 十分火が通ったら火を止め、器に盛りつける。

PRポイント

- ・野菜も肉もたくさん食べられるよう材料を考えた。
- ・御殿場もやしを使うことで、地産地消のレシピになるようにした。・なるべく安く簡単に出来るようなレシピにした。

★入賞★

「キャベツのみそコーンクリーム煮」^{なぎの ちえこ} 椰野 智恵子 さん

材 料	分 量 (4人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> ・キャベツ ・厚揚げ ・しめじ ・赤パプリカ ・コーンクリーム(缶) ・合わせみそ ・しょうゆ ・水 	<ul style="list-style-type: none"> 500g 1枚(150g) 60g 60g 1缶(190g) 30g 大さじ1/2 200cc 	<ol style="list-style-type: none"> ① キャベツの葉はざく切り、芯は薄切りにする。 厚揚げは湯通しして、水気を切る。縦半分切り、横1cm幅に切る。 しめじは石づきを取り、ほぐす。赤パプリカは種を取り、色紙切りにする。 ② 厚手の鍋にしめじ、赤パプリカ、キャベツ、厚揚げの順に重ねて入れる。 水をそそぎ、みそを上のにのせてフタをして、火にかける。弱火から中火の間の火加減で蒸し煮にする。 ③ 野菜に火が入ったら、コーンクリームとしょうゆを入れる。再び煮立ったら、全体を混ぜ合わせて、できあがり。

PRポイント

少量の水と野菜を重ねて煮て、キャベツの持ち味を引き出しました。味付けは、みそとしょうゆだけのシンプルさです。ごはんのおかずにはもちろんですが、ごはんの上にかけてどんぶりにしても美味しいです。