



はま菜ちゃん



第20回 料理コンクールレシピ



テーマ食材 **ダイコン**

応募点数 **2,207点**

応募期間 **令和4年8月29日(月)から
令和4年9月7日(水)まで**

お知らせ

例年、書類審査を通過した6作品の応募者による本選を開催しておりますが、令和4年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、試食等を伴う本選については中止としています。

第20回 はま菜ちゃん料理コンクール 入賞作品 レシピ1
 ふたむら しょうたろう
 二村 匠多朗さん (旭区さちが丘小学校 5年生)

大根みそ焼きそば



材料 (4人分)

- コマツナ.....2株(90g)
- タマネギ.....1/2個(150g)
- ニンジン.....1/2本(60g)
- ダイコン.....1/5本(230g)
- しめじ.....1/2株(90g)
- 豚肉ロース.....200g
- 焼きそばめん.....3玉
- 塩.....少々
- かつおぶし.....1パック
- しょうゆ.....大さじ1/2
- A ごま油.....小さじ1
- L すりおろしニンニク...小さじ1
- 味噌.....大さじ2
- みりん.....大さじ1
- 酒.....大さじ1
- B 砂糖.....小さじ1/2
- すりおろしニンニク...小さじ1
- 鶏がらスープの素...小さじ1と1/2
- ごま油.....小さじ1

下ごしらえ

- 野菜と肉を3cmくらいの大きさに切る。(コマツナ:ざく切り、タマネギ:うす切り、ニンジン:短冊切り、ダイコン:厚めの棒状、しめじ:石づきをとってほぐす、豚肉:幅8mmの棒状)
- 豚肉にAをもみこみ、おいておく。
- 焼きそばめんを電子レンジ500Wで2分間加熱する。

作り方

- 油(分量外)をひいたフライパンで、タマネギ、ニンジンをしんなりするまで炒め、コマツナのくき、しめじも入れて、全体に火が通るまで手早く炒める。
- 塩を少々入れ、水気が出ないよう手早く混ぜ、ボウルにあげる。
- フライパンの水気をふきとり、油(分量外)を入れ、ダイコンを焼き目がつくように強火で短時間炒めたら、コマツナの葉も入れる。コマツナの葉がしんなりしたら②のボウルに移し、かつおぶしを入れ混ぜておく。
- 豚肉を火が通るまで炒める。火が通ったら②のボウルへ移す。
- 焼きそばめんをフライパンで焼き目がつくように押しつけながら炒める。
- 混ぜ合わせたBと②のボウルの中身をフライパンに入れ、全体になじむよう弱火〜中火で炒めて出来上がり。

二村 匠多朗さんから ひとこと

大根は分厚く切ったほうがうまみが出て食べごたえもあります。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

第20回 はま菜ちゃん料理コンクール 入賞作品 レシピ2
 いのうえ さな
 井上 紗菜さん (金沢区釜利谷小学校 6年生)

大根とたっぷり野菜の牛乳みそスープ



材料 (4人分)

- ダイコン.....1/2本
- ニンジン.....1本
- コマツナ.....1袋
- ベーコン.....50g
- ニンニク.....1かけ
- 水.....200cc
- 牛乳.....300cc
- コンソメ.....キューブ1個(小さじ2)
- みそ.....大さじ1
- 片栗粉.....大さじ1
- 水.....大さじ1
- 油.....大さじ1/2

下ごしらえ

- 野菜を切る。(ダイコン:1cm幅のいちょう切り、ニンジン:乱切り、ニンニク:みじん切り、コマツナ:3cm幅に切る)
- コマツナはふっとうしたお湯で1分ゆでて、ざるにあげておく。
- ベーコンを1cm幅に切る

作り方

- 油をひいたフライパンに、ニンニクを入れて炒める。
- フライパンにベーコンを入れて、さらに炒める。
- ダイコンとニンジンを入れ、1分ぐらい炒める。
- 水200ccとコンソメを入れてフライパンにふたをする。
- 10分後、みそをとかし入れる。
- 牛乳300ccを入れて、温まったらゆでておいたコマツナを入れる。
- さらに温まったら水にといた片栗粉を入れてとろみがついたら出来上がり。

井上 紗菜さんから ひとこと

隠し味のみそで牛乳の味が食べやすくなっています。牛乳が苦手な人も食べてもらえたら嬉しいです。



第20回 はま菜ちゃん料理コンクール 入賞作品 レシピ3

ますこ ひなた
益子 陽向さん (西区東小学校 5年生)

温ったか大根フーフー塩バターポトフ



材料 (4人分)

- ダイコン.....200g
- ニンジン.....100g
- タマネギ.....250g
- ハクサイ.....360g
- ジャガイモ(メークイン)
- ★.....300g
- ブロッコリー.....80g
- しめじ.....100g
- 鶏もも肉.....200g
- フランクフルト..4本
- 水.....1,000ml
- 鶏がらスープ...大さじ1と1/2
- 塩.....小さじ1/2
- バター.....30g
- しょうゆ.....大さじ1と1/2

下ごしらえ

- 野菜を1口大に切る。
(ダイコン:厚さ1cmいちょう切り、ニンジン:乱切り、タマネギ:厚さ1cm、ハクサイ:ざく切り、ジャガイモ:皮をむき乱切り、ブロッコリー:1房ずつ分ける、しめじ:石づきをとってほぐす)
- ★ブロッコリーとジャガイモは下ゆでして分けておく。
- 鶏肉を1口大に、フランクフルトを半分に切る。

作り方

- 鍋に★とハクサイの葉以外をすべて入れ、水と鶏がらスープと塩を入れて煮る。
- 火が通ったら★とハクサイの葉を入れて一煮たちさせ、バターとしょうゆで味を整える。

益子 陽向さんから **ひとこと**
鶏肉やウィンナーが入っていて野菜が食べやすいポトフです。寒い冬に体が温まるポトフでもあります。ぜひ作ってみて下さい。



第20回 はま菜ちゃん料理コンクール 入賞作品 レシピ4

こんの しまこ
今野 志摩子さん (鶴見区東台小学校 5年生)

大根ポークビーンズ



材料 (4人分)

- ダイコン.....250g
- タマネギ.....1/2個
- ニンジン.....1/2本
- ニンニク.....1かけ
- 豚こま.....200g
- 大豆の水煮...150g
- 水.....2カップ
- 酒.....大さじ2
- ケチャップ...大さじ5
- A 砂糖.....大さじ1
- コンソメ.....キューブ1個(小さじ2)
- 塩.....少々
- コショウ.....少々
- 植物油.....大さじ2
- 青のり.....適量

下ごしらえ

- ダイコン、タマネギ、ニンジンを1.5cm角に切り、豚こまを同じくらいの大きさに切る。
- ニンニクをみじん切りにする。

作り方

- 鍋に植物油とニンニクを入れ、こがさないように炒め、豚こまを入れ、色が変わったら野菜を入れ、軽く炒める。
- 水とA、大豆を入れ、ふつとうしてアクをとったら、強めの中火で煮る。
- 煮汁が1/3くらいになってとろみがついたら、味を確かめて塩、コショウをかける。
- 皿にもりつけ、青のりをふる。

今野 志摩子さんから **ひとこと**
子供が好きな味付けです。特別な材料が必要ないのでいつでも作れます。おいしいのでぜひ作ってみてください。



第20回 はま菜ちゃん料理コンクール 入賞作品 レシピ5

おおさわ ごうのすけ
大澤 豪之助さん (青葉区美しが丘東小学校 6年生)

DNCDのそぼろ煮



材料 (4人分)

- ダイコン.....500g
- ニンジン.....100g
- ちくわ.....2本
- 大豆の水煮...20g
- 豚ひき肉.....60g
- 水.....400cc
- だし昆布.....5g
- かつお節.....10g
- 塩.....ふたつまみ
- しょうゆ.....大さじ1と1/2
- A mirin.....大さじ1
- 砂糖.....小さじ2
- サラダ油.....適量
- 片栗粉.....5g

下ごしらえ

- ダイコンを厚さ7mmほどのいちょう切りにする。
- ニンジンを小さめの乱切りにする。
- ちくわをななめ切りにする。
- 大豆をみじん切りにする。

作り方

- ダイコンとニンジンを鍋に入れて水(分量外)から下ゆでをする。
- ぬれたキッチンペーパーで昆布をふき、鍋に水と昆布を入れ中火にかける。煮立つ直前で火を止めて昆布をとり出す。かつお節を加え、一度ふつとうさせて火を止める。かつお節が沈んだらこしとり、塩を入れてだしをつくる。
- サラダ油をひいた別の鍋で豚ひき肉を炒め、色が変わったら大豆を入れて全体をなじませる。
- ③に①、②、ちくわを入れ、Aを加えて煮込む。
- 水(分量外)に片栗粉を入れてとろみをつける。

大澤 豪之助さんから **ひとこと**
ダイコン、ニンジン、ちくわ、大豆の頭文字をとってDNCDという名前をつくりました。おいしいのでぜひ作って食べてみて下さい。



第20回 はま菜ちゃん料理コンクール 入賞作品 レシピ6

にのみやしゅんた
二宮 舜太さん (鶴見区矢向小学校 3年生)

チリコン大根



材料 (4人分)

- ダイコン.....10cm
- 豚ひき肉.....160g
- カットトマト.....380g
- 大豆の水煮...100g
- ミックスビーンズの水煮.....100g
- ショートパスタ.....10g
- 塩こしょう.....少々
- ケチャップ.....大さじ3
- A 砂糖.....大さじ1/2
- コンソメ(顆粒)...5g
- しょうゆ.....小さじ1
- サラダ油.....大さじ1
- 水.....100cc

下ごしらえ

- ダイコンを7~8mm角に切る。

作り方

- フライパンにサラダ油をひき、ダイコンを炒める。
- 豚ひき肉を加えて、さらに炒める。
- カットトマトと水100ccを加える。
- A、大豆、ミックスビーンズを加えてよく混ぜる。
- ふたをして10分間煮込む。
- ショートパスタを加えて、さらに5分煮込む。
- しょうゆを加えて味を整え、出来上がり。

二宮 舜太さんから **ひとこと**
子どもも大人も、ダイコンが好きな人も苦手な人も、みんなに美味しく食べてもらえると思います。ぜひ、作ってみてください。