

ほどがや地産地消 料理コンテスト



今回のテーマ

春夏野菜を使った
野菜たっぷり
料理

旬の野菜の魅力を多くの人に伝えるため、ほどがや産野菜を使ったレシピを募集し、料理コンテストを開催しました。

応募いただいたレシピの中から、各賞に選ばれた5つのレシピを紹介します！ぜひ皆さんもつくってみてください♪

※レシピの材料はすべて2人分です。

ほどがや地産地消
料理コンテストについて▶



発行：保土ヶ谷区政推進課 TEL. 045-334-6227 FAX. 045-333-7945

野菜たっぷりカレーピラフ (考案者：小林直美さん)

- ・玉ねぎ(小).....1個
- ・にんじん.....5cm
- ・ピーマン.....1個
- ・合いびき肉.....80g
- ・サラダ油.....大さじ1
- ・塩、コショウ.....少々
- ・水.....80ml
- ・固形チキンコンソメ...1個(約5g)
- ・カレー粉.....小さじ2~3
- ・ケチャップ.....大さじ1強
- ・中濃ソース.....小さじ1
(またはウスターソース)

- ・ご飯.....300g
- ・バター.....10g
- ・レーズン.....適量

<付け合わせ>

- ・レタス.....2~3枚
- ・きゅうり.....1/2本
- ・ミディトマト.....2個
- ・レッドキャベツプラウト
またはレッドオニオン...適量
- ・コーン缶.....適量



区長賞

【作り方】

- ① 玉ねぎ、にんじん、ピーマンをみじん切りにする。
- ② フライパンに油を入れ熱し、①を炒める。玉ねぎが透きとおったら合いびき肉を入れ、軽く塩、コショウをして炒める。
- ③ 肉の色が変わったら、水を80mlと手で砕いたチキンコンソメを入れ、さらにカレー粉、ケチャップ、中濃ソースを入れ、水分がなくなるまで混ぜる。
- ④ ③に温めておいたご飯を入れ、全体に味がなじむように中火で炒め合わせ、最後にツヤだしのためのバターを入れて混ぜ、レーズンを散らす。
- ⑤ お皿に付け合わせの野菜をバランスよく盛り付け、④を盛り付ける。

審査員
特別賞

旬のご馳走ごはん
山水草木



保土ヶ谷野菜の天津飯・口休めのかるがもキュウリを添えて (考案者：福田真也さん)

- ・かぶ(中).....1/2個
- ・トマト(中).....1/2個
- ・きゅうり.....1/2本
- ・とうもろこし.....1/2本
- ・枝豆(むき身).....60g
- ・カニカマ.....4個
- ・むきえび.....中10尾
- ・卵.....4個
- ・ご飯.....300g
- ・ごま油.....適量

- A
- ・水.....200ml
 - ・料理酒.....大さじ1
 - ・鶏ガラスープの素.....小さじ1
 - ・醤油.....小さじ1
 - ・めんつゆ.....小さじ2
(ストレートタイプ)
 - ・おろしにんにく(チューブ)....少々
 - ・ごま油.....少々
 - ・片栗粉.....大さじ1
(水50mlで水溶きにする)

<かるがもキュウリ用(6羽分)>

- ・きゅうり.....適量
- ・とうもろこし.....12粒
- ・黒ごま.....12粒

<かるがもキュウリ>

- ① きゅうりを輪切りにする。
- ② 種の部分をストロー等でくり抜く。
- ③ くり抜いた部分にトウモロコシを2粒入れる。
- ④ 黒ごまを2粒で目をつける。

【作り方】

- ① Aを混ぜ合わせておく。
 - ② かぶは1cm角に切り、電子レンジ600Wで1分半加熱する。
 - ③ トマト、きゅうりは1cm角に切る。カニカマをほぐす。
 - ④ とうもろこし、枝豆はラップをかけ、それぞれ電子レンジ600Wで2分半加熱する。とうもろこしは粒を外しておく。
 - ⑤ フライパンにごま油を入れ熱し、えびを炒める。
 - ⑥ えびに火が通ってきたら、②、③、④と①を加え加熱し、沸騰したら水溶き片栗粉を加え、とろみを付ける。
 - ⑦ もう一つのフライパンにごま油を入れ熱し、溶いた卵を入れ、天津飯用の卵を作る。
 - ⑧ 盛り付けたご飯に、⑦の卵を乗せ、⑥をかける。
- ※お好みで具材にキャベツを追加してもおいしくいただけます。

審査員
特別賞

TSUBAKI食堂



ほどじゃが 野菜たっぷり簡単キッシュ (考案者:山口美津代さん)

- ・じゃがいも……………1/2個
 - ・にんじん……………1/4個
 - ・玉ねぎ(中)……………1/2個
 - ・とうもろこし……………1/3本
 - ・ほうれんそう……………2株
 - ・ベーコン……………50g
 - ・塩、コショウ……………少々
 - ・コンソメ……………小さじ1/2
 - ・バター……………10g
 - ・卵……………2個
 - ・牛乳……………50ml
 - ・マヨネーズ……………大さじ1
 - ・ピザ用チーズ……………50g
- <付け合わせ>
- ・ケチャップ……………適量
 - ・ベビーリーフ……………適量

【作り方】

- ① じゃがいもは1cm角に切り、ラップをして電子レンジ600Wで1分加熱する。
- ② にんじんは千切りにする。玉ねぎは薄切りにする。とうもろこしは粒を外してバラバラにしておく。ほうれんそうは2cmに切る。ベーコンは5mmの細切りにする。
- ③ ボウルに卵2個を割り入れ、牛乳、マヨネーズ、ピザ用チーズを加えて混ぜておく。
- ④ オーブンを180度に予熱しておく。
- ⑤ フライパンにバターを溶かし、①、②の材料を炒め、塩、コショウ、コンソメで味をつける。
- ⑥ ③に⑤を入れ混ぜる。
- ⑦ 耐熱容器(縦15cm、横21cm程度の大きさ)にクッキングシートを敷き、⑥を流し入れ、オーブンで25分焼く。
- ⑧ 焼きあがったら容器から取り出し、お好みの大きさに切り、お皿に盛りつける。お好みでケチャップ、ベビーリーフを添える。

夏野菜のソテー・豆乳ツナソース (考案者:守田眞理子さん)

- ・なす……………80g
 - ・ズッキーニ……………60g
 - ・パプリカ(赤)……………30g
 - ・パプリカ(黄)……………30g
 - ・オリーブ油……………大さじ1
 - ・大葉……………2枚
 - ・塩、コショウ……………少々
- <ソース> ※作りやすい分量
- ・玉ねぎ……………50g
 - ・にんにく……………1片
 - ・オリーブ油……………大さじ1/2
 - ・小麦粉……………小さじ1
 - ・無調整豆乳……………200ml
 - ・ツナ缶(油漬)……………1缶(70g)
 - ・固形ブイヨン……………1/2個
 - ・塩、コショウ……………少々



審査員
特別賞

JA横浜
保土ヶ谷支店

【作り方】

<ソース>

- ① 玉ねぎ、にんにくをみじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油を入れ熱し、①を炒める。透き通ってきたら小麦粉を振り入れ、混ぜて炒める。
- ③ 豆乳と砕いた固形ブイヨンを加え、弱火でかき混ぜながら煮る。
- ④ とろみがついてきたら、ツナ缶を汁ごと加え、1~2分煮て、塩、コショウで味を調える。

<野菜のソテー>

- ① なすとズッキーニは1cmの輪切りに、パプリカはヘタと種を取り除いて3cm角に切る。
- ② フライパンにオリーブ油大さじ1/2を入れ熱し、①を入れ塩少々を振って強火で炒める。焦げ目がついてきたら、残りのオリーブ油大さじ1/2を足し、野菜に火が通るまで炒め、コショウをふる。

<仕上げ>

お皿にソテーした野菜を盛り付け、ツナソースをかけて、細切りにした大葉を飾る。

審査員
特別賞

区食生活等
改善推進員会



野菜いっぱいドライカレー (考案者:神保聡子さん)

- ・にんじん……………1/8本
 - ・しいたけ……………1個
 - ・玉ねぎ……………1/4個
 - ・トマト(中)……………1個
 - ・茹でとうもろこし……………1/4本(またはコーン缶)
 - ・カレーフレーク……………25g
 - ・牛乳……………少々
 - ・醤油……………少々
 - ・サラダ油……………適量
 - ・青じそ……………4枚
- <付け合わせ>
- ・じゃがいも……………1/2個
 - ・サラダチキン……………1/2パック
 - ・小麦粉……………適量
 - ・塩……………適量
 - ・サラダ油……………適量
 - ・黒ごま……………適量

【作り方】

- ① Aをそれぞれ1cm角に切り、油を引いたフライパンで炒める。
- ② 野菜に火が通ったら、皮をむいたトマト、とうもろこしを入れる。トマトから水分が出てくるので、そのまま煮詰める。
- ③ 煮詰まってきたら、カレーフレークと醤油を入れる。好みに牛乳をいれて辛さを調整する。
- ④ 付け合わせ用のじゃがいもとサラダチキンを3cm角に切る。じゃがいもは軽く茹でておく。
- ⑤ じゃがいもとサラダチキンに小麦粉をまぶす。フライパンに油をひき、じゃがいもとサラダチキンを揚げ焼きにし、お好みで塩をふる。
- ⑥ 青じそをお皿に並べ、その上に③を一口ずつのせる。
- ⑦ 揚げ焼きにしたじゃがいもとサラダチキンを添え、黒ごまを振りかける。