

# 1次審査通過作品

笛吹市でとれる食材を使った料理

## デリシャスポテト

岩谷 寿美子さんの作品

☆材料(8人分)☆

- じゃがいも・・・中3ヶ
- 青じそ・・・25枚
- 卵・・・8ヶ
- オリーブオイル・大さじ4
- 塩・・・少々
- こしょう・・・少々



☆作り方☆

- ①じゃがいもは皮をむき、薄半月切りにする。青じそ20枚は2cm角に切り、5枚は飾り用にせん切りにする。
- ②ボウルに卵を割り、よく混ぜておく。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、じゃがいもがすき通るまで炒め、塩・こしょうをする。青じそを入れさらに炒める。
- ④③に②の卵をまわりから全体にかけ、ふたをして弱火で8分ほど焼き、表面の卵がふくらんできたら裏返し、ふたをしてさらに8分ほど焼く。
- ⑤フライ返しで底を離し、火を止めそのまま2分ほど蒸らす。
- ⑥ひっくり返して、皿に盛り付け、飾り用の青じそを上のにせる。

副菜 1つ 主菜 1つ

笛吹市の食材  
じゃがいも

笛吹市でとれる食材を使った料理

## うまいもんだよかぼちゃの Pasta

雨宮 清美さんの作品

☆材料(4人分)☆

- パスタ・・・400g
- かぼちゃ・・・中1/2ヶ
- 人参・・・1本
- 玉ねぎ・・・中1ヶ
- とうもろこし・・・1本分
- ベーコン・・・100g
- オリーブオイル・大さじ1
- 牛乳・・・800ml
- 味噌・・・大さじ5
- 小麦粉・・・大さじ4



とろけるチーズ・・・2枚  
パセリ・・・少々

☆作り方☆

- ①パスタをゆでる。
- ②かぼちゃは3mm厚さの薄切りにし、レンジで7分ほど加熱する。人参は皮をむき、2mm厚さの半月切りにし、レンジで4分ほど加熱する。(かぼちゃ、人参は固めの方がよい)
- ③鍋にオリーブオイルを熱し、みじん切りにした玉ねぎをやわらかくなるまで炒め、1cm幅に切ったベーコン・とうもろこしを加え、さらに炒める。
- ④③に牛乳と味噌を加え、煮立ったら水で溶いた小麦粉を入れる。トロツとしたらとろけるチーズを入れる。②のかぼちゃと人参を加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ゆでたパスタを皿に盛り、④をかけパセリをそえる。

主食 1つ 副菜 3つ  
主菜 0.5つ 牛乳・乳製品 2つ

笛吹市の食材  
かぼちゃ  
とうもろこし

笛吹市でとれる食材を使った料理

## 「ふえふき丼」

雨宮 清美さんの作品



☆材料(4人分)☆

- 焼き麩・・・8ヶ
- 玉ねぎ・・・1ヶ
- 人参・・・1/2本
- ふきの煮付け・・・1カップ
- 砂糖 しょうゆ・・・各適量
- 紅生姜 三つ葉・・・各適量
- ご飯・・・4杯
- 卵・・・2ヶ
- 油揚げ・・・1枚

☆作り方☆

- ①焼き麩は、水で戻しておく。
- ②鍋に油を熱し、薄切りにした玉ねぎ、細切りにした人参を炒める。
- ③②に水400mlを注ぎ、①と1cm幅に切った油揚げ、ふきを入れて5分ほど煮る。砂糖としょうゆで味をつけ、溶き卵でとじる。三つ葉を上のにせる。
- ④どんぶりにご飯を盛り、③をかけ紅生姜をそえる。

主食 1.5つ  
副菜 2つ  
主菜 1つ

笛吹市の食材  
焼き麩

家族で食べたい手軽で簡単な朝ごはん

## ネバネバ丼 みそ汁

三枝 幸平さんの作品



☆材料(4人分)☆

- ご飯・・・4杯
- 納豆・・・2パック
- しらす干し・・・40g
- 卵・・・4ヶ
- オクラ・・・12本
- 梅干し(小)・・・12ヶ
- しょうゆ・・・少々

☆作り方☆

- ①オクラは塩でもみ、うぶげを取り、3分ほどゆで1cm幅に切る。
- ②梅干しは種をとり、細かく刻む。
- ③どんぶりにご飯を盛り、オクラ、納豆、しらす干し、梅干し、卵黄をのせる。お好みでしょうゆをかける。
- ④具たくさんのみそ汁をつける。

主食 1.5つ 副菜 1つ 主菜 2つ

笛吹市でとれる食材を使った料理

## ゴーヤの肉詰め

牧野 奈々さんの作品



☆材料(4人分)☆

- ゴーヤ・・・2本
- 鶏ひき肉・・・200g
- 生しいたけ・・・2枚
- しょうゆ・・・大さじ1
- 片栗粉・・・小さじ1
- 酒・・・少々
- あらびきこしょう・・・少々
- 片栗粉 卵 パン粉 油・・・各適量
- 青じそ・・・10枚
- 生姜・・・少々

☆作り方☆

- ①ゴーヤは2cm幅の輪切りにし、スプーンで種とわたを丁寧に取り除く。
- ②生しいたけ・青じそ・生姜はみじん切りにし、鶏ひき肉とよく混ぜる。Aを加えて、粘りが出るまでさらに混ぜる。
- ③①のゴーヤに②を詰めて片栗粉・卵・パン粉の順にまぶし170℃の油できつね色になるまで揚げる。

副菜 2つ  
主菜 1つ

笛吹市の食材  
ゴーヤ

# 笛吹市を元気にしよう!! 料理コンテスト 優秀作品レシピ

笛吹市では、市民が健やかで生きいきと暮らせるまちをめざし、食を通じた健康づくりを推進しています。1日3食食べる習慣を身につけ、さらなる元気な市をめざし料理コンテストを開催しました。優秀作品レシピをご家庭で活用ください。



食育で「こころ」も「からだ」もバランスよく



笛吹市



# 笛吹市でとれる食材を使った料理

## 茄子とじゃこのサラダ

三枝 杏子さんの作品

### ☆材料 (4人分) ☆

- なす・・・4本
- ピーマン・・・2ヶ
- トマト・・・2ヶ
- ちりめんじゃこ・・・大さじ2
- 玉ねぎ・・・1/2ヶ
- A 油・・・大さじ2
- 酢・・・大さじ2
- 塩・・・小さじ1/4
- こしょう・・・少々



### ☆作り方☆

- ① なすは輪切りにし、水にさらす。
- ② ピーマン・トマトは乱切りにする。
- ③ なす・ピーマンは、160度の油で素揚げにする。
- ④ ちりめんじゃこは、フライパンで炒めておく。
- ⑤ ボウルにみじん切りにした玉ねぎと、Aを合わせてドレッシングを作り、③・トマト・ちりめんじゃこを和える。

笛吹市の食材  
なす  
トマト

副菜 3つ



# 家族で食べたい 手軽で簡単な朝ごはん

## オニオンベーコンフレット&トマトスープ

佐藤 麻衣さんの作品

### 【オニオンベーコンフレット】

#### ☆材料 (4人分) ☆

- 食パン (6枚切り)・・・4枚
- 玉ねぎ・・・1/2ヶ
- ピーマン・・・1ヶ
- 人参・・・1/6本
- ベーコン・・・4枚
- 卵・・・4ヶ
- 牛乳・・・400ml
- 粉チーズ・・・大さじ6
- 塩・・・少々
- こしょう・・・少々
- サラダ油・・・適量



### ☆作り方☆

- ① 食パンは、真ん中を四角に切り抜く。
- ② 玉ねぎは薄切り、ピーマン・人参はせん切り、ベーコンは1cm幅に切る。フライパンで炒め、塩・こしょうで味をつける。
- ③ ボウルに卵を割り、牛乳とよく混ぜる。
- ④ ③の液に①のパンをひたし、液がしみ込んだらとりあげ、残りの液に②の炒めた野菜と粉チーズを入れて混ぜる。
- ⑤ フライパンに油を熱し、穴のあいたパンをおき、真ん中の穴に④を流し、切り抜いた四角いパンをのせ、両面を焼く。

### 【トマトスープ】

#### ☆材料 (4人分) ☆

- トマト・・・1ヶ
- 人参・・・1/6本
- 玉ねぎ・・・1/2ヶ
- さやいんげん・・・5本
- 水・・・3カップ
- 固形コンソメ・・・1ヶ

### ☆作り方☆

- ① トマト・人参・玉ねぎは1cm角に切る。さやいんげんは、小口切りにする。
- ② 鍋に水、固形コンソメ、①の野菜を入れて煮る。

主食 1つ 副菜 2つ 主菜 1.5つ 牛乳・乳製品 2つ



## 笛吹市の食材を使った料理 野菜3兄弟

堀口さん 風間さん 田中さん  
村松さん 石川さんの作品



### ☆材料 (4人分) ☆

- 里芋・・・4ヶ
- れんこん・・・200g
- 大根・・・300g
- くるみ・・・20g
- マヨネーズ・・・大さじ2
- ゆずの皮・・・少々
- かいわれ大根・・・少々
- A 味噌・・・大さじ4
- 砂糖・・・大さじ2
- みりん・・・小さじ2

### ☆作り方☆

- ① 里芋は皮をむき、半分に切りやわらかくなるまで水からゆでる。
- ② れんこんは皮をむき、2cm厚さに切り、酢水につけ水気を切り、フライパンで蒸し焼きにする。(ホットプレートの利用も便利)
- ③ 大根は皮をむき、2cm厚さに切り、かくし包丁を入れ、やわらかくなるまで水からゆでる。
- ④ くるみはフライパンで、から煎りして細かく砕く。
- ⑤ Aを混ぜ3等分し、それぞれにくるみ・マヨネーズ・ゆずと合わせ3種類の味噌を作る。
- ⑥ 皿に野菜をのせ、①にくるみ味噌 ②にみそマヨネーズ ③にゆず味噌をかけ、それぞれにゆず・くるみ・かいわれ大根を飾る。

笛吹市の食材  
里いも 大根  
れんこん

副菜 2つ

## ナスのピザ風焼き

加納 教美さんの作品

### ☆材料 (4人分) ☆

- なす・・・3ヶ
- 玉ねぎ・・・中1ヶ
- トマト・・・中1ヶ
- ピーマン・・・1ヶ
- ベーコン・・・4枚
- とろけるチーズ・・・100g
- 塩・・・少々
- こしょう・・・少々
- オリーブオイル・・・適量



### ☆作り方☆

- ① なすは1cmの輪切りにし、オリーブオイルを熱したフライパンで両面焼いておく。
- ② 玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に切り、フライパンで炒め、塩・こしょうをしておく。
- ③ フライパンに①のなすを並べ、その上に②をのせ、輪切りにしたトマト、とろけるチーズ、輪切りにしたピーマンの順に重ね、ふたをして焼く。
- ④ チーズが溶けたら火を止める。

笛吹市の食材  
なす  
トマト

副菜 2つ 主菜 0.5つ 牛乳・乳製品 1つ

## 芦川の黒こんにゃくと笛吹野菜の春巻き

芦澤 香苗さんの作品

### ☆材料 (4人分) ☆

- 芦川黒こんにゃく (細切り)・・・100g
- にら・・・1/2束
- 人参・・・1/4本
- 生しいたけ・・・4枚
- 生姜・・・少々
- ねぎ・・・3cm
- 豚バラ肉・・・100g
- 食パン (サンドウィッチ用)・・・4枚
- 春巻きの皮・・・4枚
- しょうゆ・・・大さじ2



- 塩・こしょう・・・各少々
- マヨネーズ・・・少量
- 水溶性片栗粉・・・適量
- 油・・・大さじ5

### ☆作り方☆

- ① こんにゃく・にらは5cm幅に切る。人参・生しいたけはせん切り、生姜・ねぎはみじん切りにする。豚バラ肉は5mm幅に細長く切る。
- ② フライパンで①を炒め、しょうゆ・塩・こしょうで味をつける。
- ③ 春巻きの皮を広げマヨネーズを薄くぬり、その上にパンをのせ、パンの上に②をのせる。食パンに沿って春巻きを折りたたみ、包み終わりに水溶性片栗粉をつけてとめる。
- ④ フライパンに油を熱し、両面にきつね色がつくまで焼く。

笛吹市の食材  
芦川こんにゃく

副菜 1つ 主菜 0.5つ

## ナスのデザート

飯塚 恭子さんの作品

### ☆材料 (6ヶ分) ☆

- なす・・・300g
- プレーンヨーグルト・・・200g
- 砂糖・・・150g
- 粉寒天・・・6g
- レモン汁・・・大さじ2



### ☆作り方☆

- ① なすは皮をむく。
- ② なすの身は適当な大きさに切り、鍋にひたひたの水と砂糖30gを入れクタクタになるまで煮る。
- ③ なすの皮は水250mlと砂糖50gで煮る。色が出たら皮を取り出し、レモン汁を入れ、粉寒天2gを加え、ひと煮立ちさせ、容器に流しておく。
- ④ ②の水を切りフードプロセッサーでドロっとするまで攪拌し、ヨーグルトと砂糖70gと粉寒天4gを入れて、さらに攪拌する。
- ⑤ ④を鍋に戻し、ひと煮立ちさせる。
- ⑥ 粗熱がとれたら、容器に入れて冷やし固める。

笛吹市の食材  
なす

副菜 1つ 牛乳・乳製品 1つ

## ガレットサンド

興石 操さんの作品

### ☆材料 (4人分) ☆

- そば粉・・・100g
- 水・・・250ml
- 塩・・・少々
- オリーブオイル・・・適量
- レタス・・・4枚
- トマト・・・中2ヶ
- ハム・・・8枚
- スライスチーズ・・・4枚



### ☆作り方☆

- ① ボウルにそば粉と水を入れ、泡立て器でだまがなくなり、とろみが出るまで手早く良く混ぜ、塩を入れさらに混ぜる。(前の晩に作って寝かせておく方が良い)
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、キッチンペーパーで余分なオイルをふきとる。①をフライパンに流し、クレープを焼くようにフライパンをまわし、薄茶色になるまで焼く。
- ③ 焼きあがったガレットをキッチンペーパーの上において、粗熱をとる。
- ④ ガレットを広げ、上半分にレタスをしき、その上に輪切りにしたトマト、ハム、チーズをのせる。ガレットを半分におき、半分に切って皿へ盛る。

主食0.5つ 副菜 1つ 主菜 0.5つ 牛乳・乳製品 1つ

