

よこて食育プロジェクト

# 横手の食材を使った レシピコンテスト

## レシピ集

2016

横手市では、子どもたちの健康を支える家庭での地産地消の普及・啓発や、友達同士で横手の農業や食を考えていただくため、小・中学生を対象に横手の農産物等を活用したレシピ(全4部門)を考案していただくコンテストを開催いたしました。

優秀作品のレシピをまとめましたので、是非ご活用ください。

(編集・発行：横手市 横手市教育委員会)

### 横手の食材を使ったレシピコンテスト2016 最優秀賞

学校名	朝倉 小学校	6年2組	氏名	高木 凜
応募部門	野菜のおかず部門			
料理名	たっぷり横手産野菜のお好み焼き風			
使用したよこての食材	枝豆、ニラ、キャベツ、白ネギ、豚ひき肉			
材料名	材料(4人分)	作り方・切り方		
枝豆	300g	①枝豆をゆいで、さげから取り出す。		
ニラ	1たば	②豚ひき肉に酒をふりかけ、レンジで600Wで4分加熱し冷ましておく。		
キャベツ	400g	③ニラ、白ネギを小口切り、キャベツをせん切りにする。		
豚ひき肉	200g	④①②③の具材と卵、薄力粉、魚粉を混ぜる。		
白ネギ	2本	⑤熱したフライパンにサラダ油をし、直径約8cmの円形に5つずつ広げる。その上にチーズをのせ、7分して焼く。		
料理酒	大さじ2	焼き色かかったら裏返し、両面に焼き色かかったら下をさかす。		
オリーブオイル	適量	※お好みでソースをかけるとうまい!		
卵	3個			
魚粉	20g			
薄力粉	80g			
とろけるチーズ	1つ(100g)			
サラダ油	適量			

写真またはイラスト



最優秀賞

この料理の特長

野菜は全て横手産です。  
暑い夏でも食欲がそそられます。

### 横手の食材を使ったレシピコンテスト2016 最優秀賞

学校名	平鹿 中学校	1年1組	氏名	佐藤 琉
応募部門	減塩アイデア料理部門			
料理名	そのまままるごと野菜			
使用したよこての食材	玉ねぎ、人参、ミニトマト、オクラ、しいたけ			
材料名	材料(4人分)	作り方・切り方		
鶏ももひき肉	50g	①玉ねぎの皮をむき、両半を半にするように少し切り真ん中も切る。		
玉ねぎ	中2個	玉ねぎの中をくり抜き、500ccの水で柔らかくなるまで10分位煮る。		
人参	5g	②人参、トマト、オクラを塩茹でをして、冷やす。トマトは湯むきし、オクラは根元を切る。		
ミニトマト	8個	③①でくり抜いた玉ねぎと②の人参としいたけをみじん切りにし、ももひき肉と混ぜてネリ塩、ゴショーとつなぎのかたくり粉(分量外)を入れ、4つに丸め④の玉ねぎの中につめ、コンメで10分位煮る。		
オクラ	4本	④③のトマト、オクラを入れ1分煮てかたくり粉でとろみをつける。		
しいたけ	小1枚			
塩、ゴショー	適量			
コンメ(円形)	1/2個			
かたくり粉	小さじ2			
水(とろみ用の水)	500cc(適量)			

写真またはイラスト



最優秀賞

この料理の特長

野菜の形がそのままかかされているので、見た目もきれいで、豪華に見えます。  
旨味も少ないので、その素材の味の良さが引き立っています。  
なめらかな仕上げで食べやすいです。

横手の食材を使ったレシピコンテスト2016 最優秀賞

学校名	横手明峰 中学校	1年/組	氏名	高垣 杏
応募部門	汁物部門			
料理名	干しもち汁			
使用したよこての食材	干しもち、いものこ、しいたけ			
材料名	材料(4人分)	作り方・切り方		
豚肉	160g	1口大に切る		
いものこ	4個	半分になり、厚さ1cmの半月切り		
しいたけ	3枚	半分にして、細く切る		
にんじん	30g	いちょう切り		
だいこん	100g	いちょう切り		
ごぼう	50g	ざきざきにして、水に漬す		
干しとう(焼き干しもち)	8枚	素あけにする		
ねぎ	適量	うす切り		
水	800ml			
ごま油	小さじ1	作り方		
日本酒	少々	①豚肉をごま油でいためる。		
塩	小さじ1	②ねぎを除く野菜を入れ、1斤みる。		
しょうゆ	大さじ2	③水を入れて、野菜がかわらかくなるまで煮る。		
こんぶだし	4g	④調味料を入れて、味を整える。		
		⑤素あけにした干しもちを入れる。		
		⑥盛りつけ、お好みでねぎを入れる。		

写真またはイラスト



最優秀賞

この料理の特長

干しもちを素あけにしているため、時間がたつても「サクサク」しています。  
干しもちは、もち米を使っているため、おなかにもし、かりたります。

横手の食材を使ったレシピコンテスト2016 最優秀賞

学校名	大森 小学校	6年/組	氏名	佐々木 柊平
応募部門	地産地消井ぶり部門			
料理名	トマト牛丼			
使用したよこての食材	トマト、しいたけ			
材料名	材料(4人分)	作り方・切り方		
タマネギ	1玉	くし型に切る。		
しいたけ	4つ	4等分に切る。		
トマト	3つ(大)	湯むきして、4等分にけ後輪切りにする。		
牛肉	400g			
しょう油	大さじ5	タマネギをしいためる。		
砂糖	小さじ5	その後しいたけ、トマトを入れる。		
塩こしょう	少々	しょう油でじらし砂糖ははを入れる。		
パセリ	少々	いきたたら牛肉を入れる。		
		10分くらいにて塩こしょうで味を整える。		
		彩りにパセリを少し乗せます。		

写真またはイラスト



最優秀賞

この料理の特長

水を使わず、野菜の水分だけで作った。  
トマトのうまみで、減塩になっている。

横手の食材を使ったレシピコンテスト2016 優秀賞

学校名	朝倉 小学校	6年/組	氏名	見田 颯斗
応募部門	野菜のおかず部門			
料理名	夏やさいのゼリー寄せ			
使用したよこての食材	オクラ、アスパラガス、キャベツ			
材料名	材料(4人分)	作り方・切り方		
オクラ	12本	①鍋に水1Lと固形スープを入れて野菜類をゆでる。水にさらし水分を拭き取る。		
アスパラガス	6本	②スープ200ccを取り分けこし、ゼラチン溶かして塩など味を整える。		
アスパラガス	15本	③パウンド型に型にラップを2重に敷きキャベツを敷く。		
キャベツ	3枚	④その上にハム等を順番に重ねていく。		
ローズハム	4枚	1つ重ねるとゼリー液をひたひたに注ぐ。		
お魚ハンバーグ	1/2個	⑤最後にキャベツを包むようにかぶせ、残りのゼリー液を注いでラップをくみ、半日程度、冷蔵庫に入れる。		
(ゼリー液)		⑥固まったら切り分け、オクラやアスパラガスを添える。(オクラやアスパラガスは、クチャッ、マヨネーズ、牛乳を混ぜるだけでOK)		
固形スープ	2個			
ゼラチン	6g			
(オクラソース)				
クチャッ	大さじ3			
マヨネーズ	大さじ2			
牛乳	大さじ1			

写真またはイラスト



優秀賞

この料理の特長

見た目が涼やかで、暑い日にぴったりです。  
のどしが良く、ハム等も入っているので、食感を楽しむこともでき、食べ応えも十分あります。

横手の食材を使ったレシピコンテスト2016 優秀賞

学校名	朝倉 小学校	6年/組	氏名	藤田 古都
応募部門	野菜のおかず部門			
料理名	きのこのうわ 鉄分たぷりバーグ			
使用したよこての食材	しいたけ、小松菜			
材料名	材料(4人分)	作り方・切り方		
しいたけ	4個	①しいたけの軸をとり、片栗粉をふります。		
小松菜	適量	②豚ひき肉に小松菜、ひきしお、コショウ、しいたけの軸を細かく切ったものをまぜ合わせます。		
豚ひき肉	約120g	③フライパンに油をひき、②で作ったものをお肉側からふたをして焼いています。途中でひっくり返してしいたけがしんなりしてきたら、スライスチーズをのせます。最後に、パセリをのせて出来上がりです。		
ひき肉(塩詰)	適量			
スライスチーズ	2枚			
しお、コショウ	少々			
片栗粉	少々			
パセリ	少々			

写真またはイラスト



優秀賞

この料理の特長

小松菜とひき肉には鉄分、しいたけにはビタミンが入っていて、貧血予防に効果のあるレシピです。  
苦手な人が多いしいたけもお肉といしょにすることで、食べやすくなります。

横手の食材を使ったレシピコンテスト2016 優秀賞

学校名	横浜市立朝倉 小学校	6年2組	氏名	藤井あかり
応募部門	野菜のおかず部門			
料理名	横手野菜のキッシュ			
使用したよこの食材	ミシリアンルージュ、ほうれんそう			
材料名	材料(4人分)	作り方・切り方		
ミシリアンルージュ	8cm	①ミシリアンルージュを縦に2等分、ほうれんそうを3cmの長さになり切り、ベーコンは1cmはばに切る。		
ほうれんそう	2かぶ	②たまごをとして、そこに塩とこしょうを少々ふいて、バターを10g入れてよく混ぜる。		
ベーコン	2まい	③タッパーに①の野菜と②のたまごをいれたものをいれて、やさしく混ぜる。		
たまご	4こ	④タッパーのふたを少しずらしてのせ、電子レンジで3分加熱する。		
塩	少々	⑤タッパーからとって皿に盛りつける。		
こしょう				
バター	10g			

写真またはイラスト



この料理の特長

この中に入っている野菜はすべて横手産のものです。ガスをつかわないので、簡単に子どもでもつくれます。見た目が色あざやかでおしゃれで、食欲がわきます。  
時間がないときなどに簡単にすくつくれます。

優秀賞

横手の食材を使ったレシピコンテスト2016 優秀賞

学校名	朝倉 小学校	6年2組	氏名	月澤 響
応募部門	野菜のおかず部門			
料理名	トマトのソテー味噌チキンを焼く			
使用したよこの食材	トマト、ほうれんそう、横手黒毛和牛、セリ、トモモシ			
材料名	材料(4人分)	作り方・切り方		
トマト	4ヶ	①トマトを湯むきして、へたの部分を除き、4等分に切る。トマトの中心をくり抜く。		
玉葱	4ヶ	②玉葱を皮をむき、縦に半分に切る。皮をむき、縦に半分に切る。		
南瓜	1/2本	③玉葱を皮をむき、縦に半分に切る。皮をむき、縦に半分に切る。		
ほうれんそう	1/2束	④ほうれんそうを湯むきし、縦に半分に切る。皮をむき、縦に半分に切る。		
ほうれんそう	1束	⑤ほうれんそうを湯むきし、縦に半分に切る。皮をむき、縦に半分に切る。		
横手黒毛和牛	120g	⑥横手黒毛和牛を湯むきし、縦に半分に切る。皮をむき、縦に半分に切る。		
(ニラ) 焼きたての焼肉	適量	⑦ニラを湯むきし、縦に半分に切る。皮をむき、縦に半分に切る。		
セリ	適量	⑧セリを湯むきし、縦に半分に切る。皮をむき、縦に半分に切る。		
レモン	10g	⑨レモンを湯むきし、縦に半分に切る。皮をむき、縦に半分に切る。		
内臓	適量	⑩内臓を湯むきし、縦に半分に切る。皮をむき、縦に半分に切る。		
味噌	適量	⑪味噌を湯むきし、縦に半分に切る。皮をむき、縦に半分に切る。		
塩	適量	⑫塩を湯むきし、縦に半分に切る。皮をむき、縦に半分に切る。		
コショウ	適量	⑬コショウを湯むきし、縦に半分に切る。皮をむき、縦に半分に切る。		
タマネギ	適量	⑭タマネギを湯むきし、縦に半分に切る。皮をむき、縦に半分に切る。		
カレー粉	適量	⑮カレー粉を湯むきし、縦に半分に切る。皮をむき、縦に半分に切る。		
オリーブオイル	適量	⑯オリーブオイルを湯むきし、縦に半分に切る。皮をむき、縦に半分に切る。		
しょうゆ	適量	⑰しょうゆを湯むきし、縦に半分に切る。皮をむき、縦に半分に切る。		
出汁(昆布わかず)	適量	⑱出汁(昆布わかず)を湯むきし、縦に半分に切る。皮をむき、縦に半分に切る。		
酒	適量	⑳酒を湯むきし、縦に半分に切る。皮をむき、縦に半分に切る。		
オリーブオイル	適量	㉑オリーブオイルを湯むきし、縦に半分に切る。皮をむき、縦に半分に切る。		

写真またはイラスト



この料理の特長

トマトの酸味や野菜の甘味にアクセントを加え、お肉は相対的によい食感と一緒に食べるとの効果が期待できます。トマトの酸味や野菜の甘味にアクセントを加え、お肉は相対的によい食感と一緒に食べるとの効果が期待できます。

優秀賞

横手の食材を使ったレシピコンテスト2016 優秀賞

学校名	醍醐 小学校	6年1組	氏名	齋藤 小春
応募部門	野菜のおかず部門			
料理名	ズッキーニの肉づめ シシリアンルージュソースがけ			
使用したよこの食材	ズッキーニ、ミシリアンルージュ			
材料名	材料(4人分)	作り方・切り方		
ズッキーニ	1本	○ズッキーニの肉づめ		
豚ひき肉	150g	・ズッキーニは1cmの輪切りにし、スプーンで中身をくり抜く。		
シシリアンルージュ	5~6個	・くり抜いたズッキーニはみじん切りにしておく。		
ケチャップ	大さじ1	・ボールに豚ひき肉、みじん切りにしたズッキーニ、片くり粉、塩を入れ、おぼろが出るまで混ぜる。		
コンソメ	小さじ1	・くり抜いたズッキーニに肉をつめ、油をひいたフライパンで両面焼く。		
ガーリックパウダー	少々	○シシリアンルージュソース		
塩	少々	・シシリアンルージュを細かく切り、なべに入れ2~3分煮つける。		
片くり粉	小さじ2	・コンソメ、ガーリックパウダー、ケチャップ、塩を入れて味付けする。		
		・焼いたズッキーニの上にもシシリアンルージュのソースをかけてできあがり!!		

写真またはイラスト



この料理の特長

くり抜いたズッキーニをみじん切りにして肉と混ぜることでむだもなく美味しく焼いたときにお肉がやわらかくジューシーになります。ズッキーニが苦手な人でもお肉とシシリアンルージュのソースで食べやすくなります。

優秀賞

横手の食材を使ったレシピコンテスト2016 優秀賞

学校名	朝倉 小学校	6年1組	氏名	多賀糸 桃花
応募部門	減塩アイデア料理部門			
料理名	やさしいおひろい冷製パスタ			
使用したよこの食材	ミニトマト、ナス、アスパラガス			
材料名	材料(4人分)	作り方・切り方		
パスタ	100g	①野菜をきる		
ミニトマト	100g	②ミニトマト、ナス輪切り、アスパラガスはゆでる。		
アスパラガス	50g	③ナスを油であげる。		
ナス	100g	④パスタをゆでて、冷水でひやす。		
シーチキン	1かん	⑤ミニトマト、ナス、アスパラガスを混ぜる。		
モロヘイヤ	適量	⑥ミニトマト、ナス、アスパラガスを混ぜる。		
ニンニク	2片	⑦ミニトマト、ナス、アスパラガスを混ぜる。		
塩	適量	⑧ミニトマト、ナス、アスパラガスを混ぜる。		
オリーブオイル	適量	⑨ミニトマト、ナス、アスパラガスを混ぜる。		

写真またはイラスト



この料理の特長

お肉がないパスタだから、食欲が進まない夏でも食べやすくなります。野菜がおいしいから、栄養も豊富で、おいしいです。野菜の色がきれいなので、見た目もよく仕上げられます。

優秀賞

横手の食材を使ったレシピコンテスト2016 優秀賞

学校名	山内 中学校	2013年 組	氏名	萩原 陽太、山内 和樹、野村 悠輝、若林 勇樹
応募部門	地産地消並び部門			
料理名	横手多色巻き			
使用したよごの食材	トマト、アスパラ、じゃがいも、ゴボウ			
材料名	材料(4人分)	作り方・切り方		
アスパラ ハム マヨネーズ	春 2本 4枚 適量	1. 野菜を切る アスパラ、ゴボウ...を切り トマト...角切り、じゃがいも...つぶす		
トマト スイートコーン カレー粉	夏 1/2個 1/2本 適量	2. アスパラ、ゴボウ、じゃがいもを10分ゆでる。		
じゃがいも ゴボウ	秋 1/2個 1/2本	ハムにマヨネーズを塗ってアスパラを巻く。 皮に水と小さき小麦粉をつけて、それを巻く。 3本作る。		
ご飯 香港産の皮 小麦粉 砂糖	4合 10枚 適量 小さじ1	夏、トマトとコーンを混ぜ、カレー粉で味付け、水分を切って皮で巻く。 秋、つぶしたじゃがいもとゴボウに砂糖、塩、コショウ、ゴボウ油、しょうゆを混ぜたものを少量入れて味付け、皮で巻く。		
塩、コショウ ゴボウ油 しょうゆ	少々 大さじ1 大さじ1	150~160℃の油で2分揚げる。 揚げたものを半分に切ってご飯を盛った、皿に盛り入れて完成!		

写真またはイラスト



優秀賞

この料理の特長

春は、アスパラ、ハム、マヨネーズを使って芽生えたての  
草の芽をイメージしました。夏は、トマト、スイートコーン  
カレー粉を使って暑い夏をイメージしました。  
秋は、じゃがいも、ゴボウを使い、秋の色をイメージ  
しました。  
春、夏、秋の3つの横手産の野菜を使って、一口食べる  
と横手をイメージ出来るような作り方にしました。

横手の食材を使ったレシピコンテスト2016 優秀賞

学校名	横手市山内 中学校	2013年 組	氏名	高橋 高橋 高橋 伊藤 伊藤
応募部門	地産地消並び部門			
料理名	4種の揚げ餃子丼			
使用したよごの食材	いも、トマト、いりご、キャベツ、なす等			
材料名	材料(4人分)	作り方・切り方		
ギョウザの皮 キャベツ ニラ ひき肉 なす いも トマト にんにく 万能ネギ いりご クリームチーズ かいわれ大根 カレー粉	20枚 半個 1束 40g 1個 3個 1個 2枚 適量 5個 5個 1パック 少々 大さじ1 少々 "	1. キャベツ、ニラ、にんにくをみじん切りにする。 2. ひき肉を手で練り混ぜる。 3. あんを3つに分ける。 4. あん2つにキャベツを加える。 5. あん3つにいも、にんにくをみじん切りにし、あんに練り混ぜ、塩、コショウ、油を混ぜる。 6. トマト、いも、なすを皮でつづねる。 7. いも、なすを大きめに切る。 8. 材料を皮でつづねる。 9. トマト、いも、なす、いも、キャベツ、ニラ、ひき肉、いりご、クリームチーズ、かいわれ大根、カレー粉を混ぜる。 10. 餃子の皮を揚げ、油をきる。 11. 餃子を丼に盛り、お好みでソースをかける。 12. かいわれ大根と万能ネギをちらして完成。		

写真またはイラスト



優秀賞

この料理の特長

餃子の中身をそれぞれ潰して、最後まであきらめな  
く食べられるように工夫しました。  
肉を少なくし、横手産の野菜の量を多くして、食材  
その物の味をしっかりと出せるようにしました。

横手の食材を使ったレシピコンテスト2016 優秀賞

学校名	横手明峰 中学校	3年5組	氏名	石橋 花菜
応募部門	地産地消並び部門			
料理名	野菜たっぷりビビンバ丼			
使用したよごの食材	ホウレンソウ、ニンジン、コマツナ、アサメシ(福)			
材料名	材料(4人分)	作り方・切り方		
ホウレンソウ コマツナ	1袋	① ホウレンソウ、コマツナ、ニンジン、アサメシ、アサメシをほぐして残さずよく混ぜる。		
にんじん もやし アサメシ	1本 1袋 1ケース	② ニンジン→半切り ホウレンソウ、コマツナ →3~4cmくらいに切る 豚バラ→1cmくらいに切る		
卵 豚バラ	4個 300g	③ 豚バラをフライパンでからいりする。		
ごはん ごま油 しょう油 酢	お好み 大さじ1 大さじ2 大さじ1	④ 卵を卵黄と卵白に分け、卵白を大さじ1ずつ混ぜる。		
ラー油 白ごま	大さじ2 お好み	⑤ ごま油、しょう油、酢、ラー油を混ぜる。		
オクラ ミニトマト	4本 4個	⑥ ごはんの上に野菜などをお好みでのせ、その上に卵黄をのせる。 ⑦ で揚げたものと白ごまをかけた完成! *ゆでたオクラとミニトマトを輪切りにしてのせてお好みの良いですよ!		

写真またはイラスト



優秀賞

この料理の特長

様々な食材を使い、彩りにも気を使いました。  
定番のビビンバには珍しい、アサメシを入れてみました。

横手の食材を使ったレシピコンテスト2016 優秀賞

学校名	平鹿 中学校	1年3組	氏名	佐藤 飛翔
応募部門	地産地消並び部門			
料理名	しいたけのミートソース風丼			
使用したよごの食材	トマト、しいたけ、オクラ、ピーマン、ナス			
材料名	材料(4人分)	作り方・切り方		
たまねぎ トマト しいたけ バター 塩、コショウ ごはん 油 ケチャップ オクラ ピーマン ナス	2個 (中)2個 (小)3~4個 10g 少々 約560g 少々 約50g 4本 2個 2本	① たまねぎ、しいたけをみじん切りにする。しいたけの皮は石づきを落とす。 ② トマトを湯で皮をむき、荒切りにする。 ③ フライパンにバターと油を少々入れ、たまねぎを入れていためる。 ④ たまねぎがまぶさ色になったら、しいたけ、トマト、塩、コショウを入れ、煮つめる。 ⑤ ケチャップを入れ、味を整える。 ⑥ ゆでたオクラと、しいたけ、ピーマンを丼に盛り、ソースをかける。 ⑦ ③~⑤を丼に入れて完成。		

写真またはイラスト



優秀賞

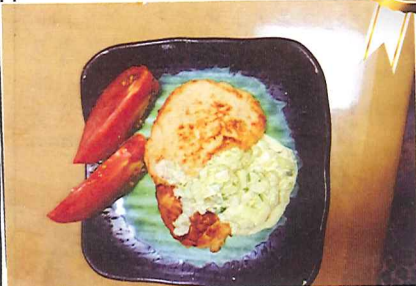
この料理の特長

肉が入っていないので、ヘルシー。  
ソースは、パスタなどの、他の料理にも使うことができる。

### 横手の食材を使ったレシピコンテスト2016 優秀賞

学校名	朝倉	小学校	6年2組	氏名	高橋輝太
応募部門	減塩アイデア料理部門				
料理名	おじかなバーナー				
使用したよごの食材	いりごり、かご、まわり、卵				
材料名	材料(4人分)	作り方・切り方			
・太白粉 ・小麦粉 ・たまご ・かご ・とうろ ・オリーブオイル ・バター (無塩)	300g 適量 半個 1個 8cm 大さじ1 10g	おじかなをフットアロヒゲで糸回す。 たまごをきくきくしてやわらかく、オリーブオイルで揚げ焼く。 おじかにのせる。			
まわり いりごり かご ヨーグルト マヨネーズ レモン汁 インゲン豆 塩 オリーブオイル バター	10g 5g 1個 大さじ1 大さじ1 小さじ1 少々 少々 少々	まわりを炒める。 おじかにのせて、まわりと合わせて食べる。 おじかなを炒める。 おじかなを炒める。			

写真またはイラスト



この料理の特長  
おじかなで作ったのでとてもヘルシーな食べ物  
が、いりごりかごとで作ったタルタルソースも木目しょうよく食べられます。

優秀賞

### 横手の食材を使ったレシピコンテスト2016 優秀賞

学校名	平鹿	中学校	1年2組	氏名	柴田 望夫
応募部門	減塩アイデア料理部門				
料理名	りんご しゅうまい				
使用したよごの食材	りんご				
材料名	材料(4人分)	作り方・切り方			
りんご しゅうまい(皮) 砂糖 塩	1個 10枚 適量 少々	りんごの皮をむく。 5mmのいちごきりにする。 水を少々入れ、砂糖、りんご、塩を少量入れておく。 にりんごを巻きます。 しゅうまいの皮にりんごを巻いてつむ。 ゆでますとあげる。			

写真またはイラスト



この料理の特長  
しゅうまいの皮にやわらかいりんごを  
つむむのでくずれずにももて  
おいしいです。  
お箸にぴったりです。

優秀賞

### 横手の食材を使ったレシピコンテスト2016 優秀賞

学校名	平鹿	中学校	1年1組	氏名	柴田 花菜
応募部門	汁物部門				
料理名	横手味噌ストローネ				
使用したよごの食材	シシリアンルージュ、ナス、ピーマン、きゅうり、しいたけ、キャベツ				
材料名	材料(4人分)	作り方・切り方			
ベーコン 玉ねぎ シシリアンルージュ ナス ピーマン きゅうり しいたけ キャベツ 水 チキンコンソメ みそ トマトケチャップ バター オリーブオイル いんげん(みじん切り) さとう	50g 1/4個 5個 中1個 1個 1/2個 2個 30g 500cc 大さじ2 大さじ2 小さじ1 5g 大さじ1 1片 小さじ1	① 具材を全て1cm角のさいのめ切りにする。 ② フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、にんにくに色が付くまで炒める。 ③ きゅうりを除く食材を火が入るまで十分いためる。 ④ フライパンに水、みそ、砂糖、チキンコンソメを入れ、よく混ぜる。 ⑤ きゅうりを入れ、塩こしょうで味を整え、バターを入れる。 ※ 具材を中火でじっくりいためる。 きゅうりを最後に入れ、食感を残すために、火を止すまじやうにする。			

写真またはイラスト



この料理の特長  
きゅうりがシャキッとしておいしい  
さっぱりとした食感が楽しめる  
野菜がたっぷりで栄養バランスが良い  
味噌を使っているので  
小さい子供からお年寄りまで食べられる  
万人向け  
簡単に作れる

優秀賞

### 横手の食材を使ったレシピコンテスト2016 優秀賞

学校名	朝倉	小学校	6年2組	氏名	大友耕成
応募部門	地産地消弁当部門				
料理名	山ぶっつけ丼				
使用したよごの食材	木崎産のアスパラ、山内産のしいりごり				
材料名	材料(4人分)	作り方・切り方			
(約5人分) ごぼう 人参 アスパラ たまねぎ ナス オクラ キャーラ:油 天ぷら米 水(かきあげ用) しょう油 みそ 水(たれ用) しいりごり	 100g 30g 20g 100g 50g 10g 適量 120g 160g 50cc 10g 80cc 10g	① ごぼうを細く切りにして、みそ粉と合わせて水に漬ける。 ② ナスは水に漬けておく。 ③ 他の野菜も細く切りにする。 ④ 天ぷら粉と冷水を混ぜて、野菜を揚げる。 ⑤ 材料をおたまのせて船の形に。160度の油であげる。 ⑥ しょう油、みそ、だし汁を一煮立ちさせたら、冷ます。 ⑦ かきあげをたれにくぐらして、ご飯の上に乗せ、しいりごりをのせて、お箸で食べられるようにする。			

写真またはイラスト



この料理の特長  
横手のお祭り盆踊りで有名な山ぶっつけのイメージ  
が、本横手で食べる色あざやかな、11月  
7-17-をもうける夏野菜を使い、船の形  
のかき揚げを、今まさに、ふっかかしている  
かのぶっつけのイメージを、さっぱりとした  
丼(し)になります。

優秀賞