

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

優秀作品レシピ集 2017

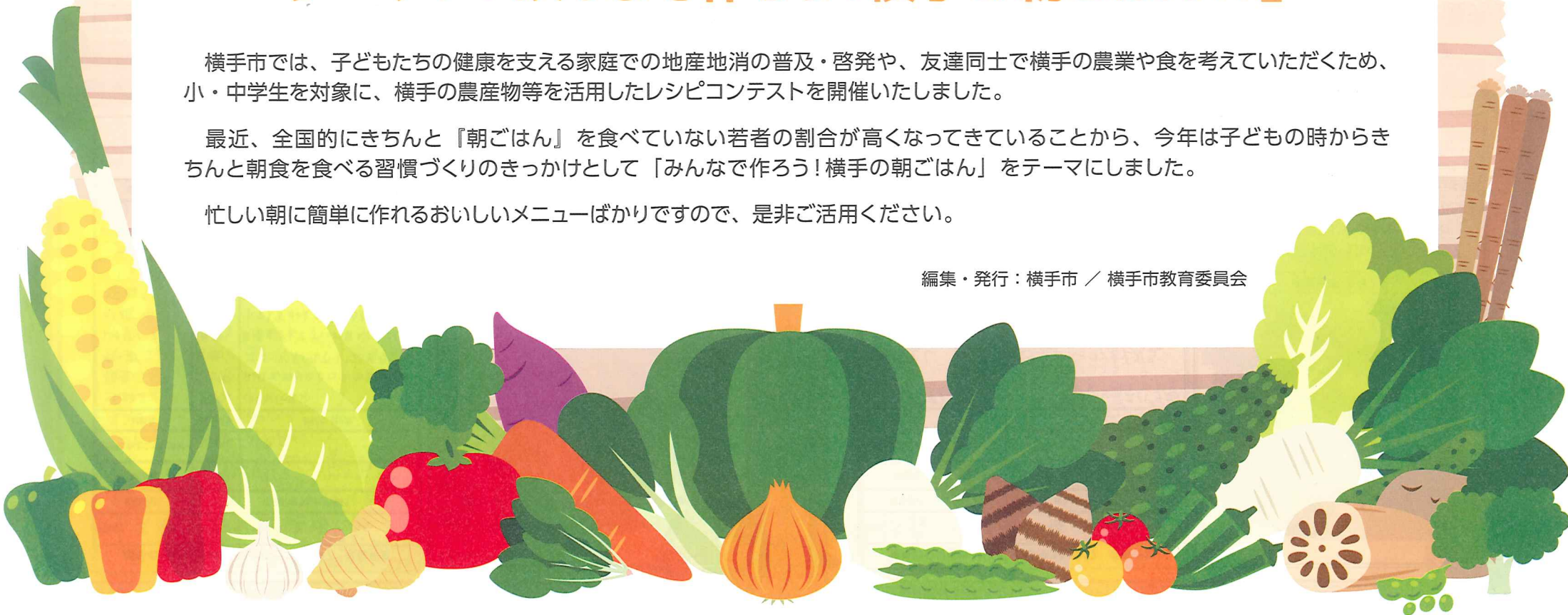
テーマ：「みんなで作ろう！横手の朝ごはん!!」

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コンテストを開催いたしました。

最近、全国的にきちんと『朝ごはん』を食べていない若者の割合が高くなってきていることから、今年は子どもの時からきちんと朝食を食べる習慣づくりのきっかけとして「みんなで作ろう！横手の朝ごはん」をテーマにしました。

忙しい朝に簡単に作れるおいしいメニューばかりですので、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2017 最優秀賞

学校名	大雄 小学校	6年1組	氏名	高垣 鈴
応募部門	ご飯に合うおかず部門			
料理名	横手のイタリアンおにぎらず			
使用したよこての食材	トマト、枝豆			
材料名	分量(4人分)	作り方・切り方		
ごはん	700g	①トマトソース		
枝豆	大さじ4	①みじん切りにした玉ねぎを		
チーズ	4枚	オリーブオイルでいためる。		
トマトソース	適量	②湯むきしてさいの目切りにした		
トマト	500g	トマトを加えてにつめる。		
玉ねぎ	200g	③コンソメ顆粒と塩を加えて味を調える。		
コンソメ顆粒	小さじ2	④おにぎらず		
塩こしょう	少々	⑤ごはんを枝豆を入れて混ぜる。		
オリーブオイル	大さじ1	⑥のりに⑤のごはん分量を中にのせる		
のり	4枚	⑦②にトマトソースとチーズをのせる。		
		⑧ごはん分量をのせる		
		⑨のりで包み、ねらした包丁で		
		半分に切る。		

写真またはイラスト



最優秀賞

この料理の特長 所要時間 約 5 分

○トマトソースをあらかじめ作っておけば、急がしい朝でも簡単にできます。
○残り、トマトソースは、様々な料理に使用できます。

横手の食材を使ったレシピコンテスト2017 最優秀賞

学校名	大森 小学校	5年2組	氏名	佐々木 尋斗
応募部門	パンに合うおかず部門			
料理名	横手の夏野菜たっぷりなすピザ			
使用したよこての食材	なす、オクラ、とうもろこし、トマト、アスパラガス			
材料名	分量(4人分)	作り方・切り方		
なす(米なす)	2こ	1. オクラ、とうもろこし、アスパラガス		
オクラ	4本	をゆでる。		
とうもろこし	1/2本	2. 野菜とベーコンを七切る。		
トマト	1こ	なす…輪切りに、オクラ…輪切りに		
アスパラガス	2本	とうもろこし…食べやすい大きさに		
ベーコン	2まい	トマト…輪切りに、アスパラガス…なす		
とろけるチーズ	2まい	と切り、ベーコン…短ざく七切り		
ピザソース	少々	3. なすにピザソースをぬり、トマトをの		
		その上にオクラ、とうもろこし、アスパ		
		ラガス、ベーコン、チーズをのせる。		
		4. 熱したオーブンで5分焼く。		
		5. 皿に盛りつけて完成。		

写真またはイラスト



最優秀賞

この料理の特長 所要時間 約 15 分

一度にたくさんの野菜がおいしく食べられて、ご飯にもパンにも合うおかずです。なすを丸く七切ってその上に具材をのせて焼くので、本物のピザのようになります。簡単にできて、暑い夏でもお時間をかけないで作ることができます。家でとれた野菜を使っているので、安全、安心して、栄養もたっぷり入っています。

横手の食材を使ったレシピコンテスト2017 最優秀賞

学校名	平鹿 中学校	2年1組	氏名	佐藤 琉
応募部門	汁・スープ部門			
料理名	キングスープ			
使用したよこての食材	あやめ卵、モロヘイヤ、オクラ			
材料名	分量(4人分)	作り方・切り方		
あやめ卵	21個	①水を火にかける。		
モロヘイヤ	50g	②①を待った間にモロヘイヤとオクラ		
オクラ	2本	を洗い、モロヘイヤは葉を切り落		
鶏がらスープの素	10g	とし、ビニール袋に入れて、水と塩も		
塩	少々	入れ、レンジで2分(600w)チ		
水	600cc	する。できたら水で冷やし、水切り		
系唐辛子	少々	し、モロヘイヤは糸巾着にた		
水(レンジ用)	大さじ3	オクラは輪切りにする。		
塩(レンジ用)	少々	③沸騰したスープの素と、溶		
		いた卵を少し高い位置から流		
		し入れ、あまりかき混ぜない。		
		④③に②を加え、塩で調味		
		器に注ぎ、系唐辛子を添える。		

写真またはイラスト



最優秀賞

この料理の特長 所要時間 10 分

○早くて簡単に調理できます。
○温かっても冷たくしても美味しいです。
○忙しい時間のない朝でも栄養価の高いビタミン、ミネラル、食物繊維、タンパク質などが摂れる最強のスープです。

横手の食材を使ったレシピコンテスト2017 優秀賞

学校名	山内 中学校	1年A組	氏名	山本 駿祐
応募部門	ご飯に合うおかず部門			
料理名	横手風そばめしライス			
使用したよこての食材	キャベツ、米、ソース			
材料名	分量(4人分)	作り方・切り方		
ご飯	3杯	1. 米を炊く		
横手風そばめしソース	1袋	2. 麺を七切る(5cmくらい)		
キャベツ	葉4枚	3. キャベツを七切る		
うすらの卵	4個	4. 油を入れ、ぶた挽肉		
ぶた挽肉	180g	をいためる		
ソース	麺に色か	5. 火が通ったら、キャベ		
塩、こしょう	適宜	ツをいれ麺を入れる		
油	適宜	6. ほぐれたソースを入れる		
福神漬	適宜	7. ご飯を入れて混ぜる		
		8. ラップで丸くにする		
		9. うすらの卵で目玉焼きを		
		作りトッピングに福神漬		
		をのせる。		
		10. 完成!		

写真またはイラスト



優秀賞

この料理の特長 所要時間 20 分

横手のB級グルメである横手焼きそばを、ご飯にミックスし手軽に食べられるおにぎり型にしてみました。子ども達も喜んで食べてくれること間違いナシ。このご飯は焼きそばソースによくからみ、おいしくなっています。目玉焼きが割れ、卵黄がさらさらにおいしくなっています。それに福神漬をのせることにより、あまやかに最後まで食べることが出来ます。

横手の食材を使ったレシピコンテスト2017 優秀賞

学校名	横手明峰中学校	2年5組	氏名	高垣 杏
応募部門	ご飯に合うおかず部門			
料理名	なすのさ、ほりあえ			
使用したよこの食材	なす, しそ			
材料名	分量(4人分)	作り方・切り方		
なす	600g	①なすを乱切りにし、水にはなし、あくをきる。		
しそ	10枚	②あけ油を熱し、水分をふきといたなすを素揚げにする。		
ごま	適量	③醤油、酢、砂糖を混ぜてタレをつくる。		
あけ油	適量	④なすを器に入れ、細切りのしそをのせる。		
醤油	大さじ	⑤タレをまわしかけ、ごまを振りかけた完成。		
酢	大さじ			
砂糖	大さじ			

写真またはイラスト



優秀賞

この料理の特長 所要時間 10 分

なすがたくさん食べられます。さ、ほりしているのです、夏にオススメです。

横手の食材を使ったレシピコンテスト2017 優秀賞

学校名	朝倉 小学校	6年1組	氏名	山初心海
応募部門	ご飯に合うおかず部門			
料理名	シャキッと目覚める三色丼			
使用したよこの食材	なす、トマト、オクラ、ピーマン、米			
材料名	分量(4人分)	作り方・切り方		
ごはん	適量	(前日)オクラをゆでる		
なす	4本	ごみを丸飯器にセットしておく		
(ミニ)トマト	12こ	(当日)①なすを8等分のくし切りにする		
オクラ	3つ	ミニトマトを半分に切る		
マーボーなすの素	13くら	オクラをわ切りにする		
ピーマン	3つ	ピーマンをらん切りにする		
		②なすをレンジで温める		
		③ピーマン→2なす→3トマト→4マーボーなすの素を入れるの順番でいめる。(10分)		
		④ごはんを適量盛り、マーボーなすを盛る		
		⑤オクラを適量盛る		

写真またはイラスト



優秀賞

この料理の特長 所要時間 20 分

4つの旬の野菜を使っているので、朝からたくさん栄養をとれます。マーボーなすの素は、ひき肉も入っているので、このおかず一つで十分な栄養がとれます。

横手の食材を使ったレシピコンテスト2017 優秀賞

学校名	朝倉 小学校	6年2組	氏名	鈴木大貴
応募部門	ご飯に合うおかず部門			
料理名	横産なすとモロヘイヤのとろろマーボー			
使用したよこの食材	なす、モロヘイヤ			
材料名	分量(4人分)	作り方・切り方		
モロヘイヤ	1袋	ゆでずに刻んで最後に加える。		
なす	3本	短冊切り肉でかき焼き煮、色が変わるまでいためる。		
豚挽肉	300g			
ごま油	大さじ	ごま油でかきかきでるまでいためる。		
ねぎ	1本	すべてみじん切り		
しょうが	1かけ			
にんにく	1かけ			
めんパンジャン	大さじ			
酒	大さじ			
みそ	大さじ	肉の色が変わったら、肉に味をしみこませる。		
みりん	大さじ			
しょうゆ	小さじ			

写真またはイラスト



優秀賞

この料理の特長 所要時間 30 分

からみのあるマーボーなすにわべりのあるモロヘイヤを加えて、とろとろのマーボーなすにしました。片栗粉を使わずにモロヘイヤでとろろをつけて少し時短しました。

横手の食材を使ったレシピコンテスト2017 優秀賞

学校名	大雄 小学校	6年2組	氏名	土田美和
応募部門	ご飯に合うおかず部門			
料理名	カラフル夏野菜オープンオムレツ			
使用したよこの食材	ピーマン、ミニトマト、たまねぎ、なす、スッゲーニ、ハム、サラダ油、塩、こしょう、ケチャップ			
材料名	分量(4人分)	作り方・切り方		
たまご	4コ	①野菜を洗う		
ピーマン	1コ	②材料を切る		
ミニトマト	2コ	ピーマンへたを種を取り、みじん切りにする		
たまねぎ	1/4コ	切り種を取ると皿の水を使う		
なす	1/2コ	ミニトマトを8等分(縦向き)に切る		
スッゲーニ	1/4コ	なすをみじん切り、色が変わるまで切らして、後は水につける。		
ハム	2枚	たまねぎ、スッゲーニ、みじん切り		
サラダ油	適量	③たまごをわりほぐす		
塩、こしょう	少々	④材料をいためる		
ケチャップ	適量	⑤火を通したたまごを洗い入れ、お湯を2~3分もやしき		
		⑥皿にもりつけ、ケチャップをかきつけてできあがり		

写真またはイラスト



優秀賞

この料理の特長 所要時間 30 分

朝ごはんにぴったりの時短オープンオムレツを作りました。切るのに時間がかかいますが、横産の野菜を使いました。野菜をみじん切りにしたので野菜が苦手な人も食べれるよう工夫しました。

横手の食材を使ったレシピコンテスト2017 優秀賞

学校名	睦合 小学校	5年	組	氏名	菅原 碧
応募部門	パンに合うおかず部門				
料理名	2種のピザ(えだ豆・いぶりがっこ)				
使用したよこの食材	えだ豆、しいたけ、パプリカ、いぶりがっこ				
材料名	分量(4人分)	作り方・切り方			
えだ豆	てき量	ゆでて殻から外し、うねも			
きょうごの皮	8枚	取っておく。きょうごの皮4枚に			
とろけるチーズ	てき量	チーズをしき、その上にえだ豆を			
		乗せ、オーブントースターで5分			
		焼く。			
しいたけ	1個	うす切りにする。			
パプリカ	てき量	せん切りにする。			
いぶりがっこ	少々	みじん切りにする。			
		きょうごの皮4枚に、ケチャップを			
		ぬり、しいたけ、パプリカ、いぶりが			
		っこを乗せ、上からチーズを			
		かけてオーブントースターで			
		5分焼く。			

写真またはイラスト



優秀賞

この料理の特長 所要時間 10 分

えだ豆ピザは秋田県はえだ豆生産全国第2位で味も最高です。今回は香り五葉というえだ豆を使いました。えだ豆によつて味のちがいを楽しむことができます。いぶりがっこピザは、いぶりがっことチーズの組み合わせは、ピッタリで相性が良く、さらにみじん切りにしたいぶりがっこが、この料理のアクセントになりました。とてもおいしいです。

横手の食材を使ったレシピコンテスト2017 優秀賞

学校名	横手北 中学校	2年4組	氏名	伊藤 優愛
応募部門	パンに合うおかず部門			
料理名	簡単!栄養満点!ラザニア			
使用したよこの食材	豚ひき肉、トマト、オクラ、ピーマン			
材料名	分量(4人分)	作り方・切り方		
ひき肉	400g	★を小さめに切る(1.5~2cm)		
ナス	中 2本	ひき肉を炒めて色がかわたら★を入れる。		
ピーマン	2個	軽く炒めたら★(くし形)を入れて混ぜる。		
オクラ	6本	★		
玉ねぎ	小 1個	塩こしょう、トマトケチャップで味		
トマト	3個	付けし、オーブン皿に、具が均		
チーズ	適量	均の皮→具→きょうごの皮→		
塩こしょう	適量	ス→パン粉をかきね、オーブ		
トマトケチャップ	適量	ンで10分焼く。		
きょうごの皮	大 15枚	チーズがとけて色ががっ		
パン粉	適量	いたら完成!!		

写真またはイラスト



優秀賞

この料理の特長 所要時間 25 分

ラザニアをきょうごの皮でつくって仕上げに、野菜をざくざくセキリ(トマトは炒め煮してオーブンで焼いて、出き上がり)少し熱めトマトを使うといいかも。

たんぱく質とビタミン類にとろけるチーズのカルシウム、これ1品で栄養満点、ボリューム満点です。

横手の食材を使ったレシピコンテスト2017 優秀賞

学校名	大仏 小学校	6年	組	氏名	江村 一真
応募部門	パンに合うおかず部門				
料理名	車月からかつり!キーマカレートースト				
使用したよこの食材	なす、パプリカ、ピーマン、ニンニク				
材料名	分量(4人分)	作り方・切り方			
とりひき肉	200g				
なす	3本	1cm角にセキる			
ピーマン	2個	半をとり、1cm角にセキる			
パプリカ(赤・黄)	1個ずつ	ピーマンと同じ			
ニンニク	1かけ	みじん切りにする			
オリーブオイル	大さじ2	こまごまの材料をカーブ			
		オイルでいためる			
砂糖(しょう油)	各大さじ				
カレー	3cc	野菜から水が出るので、砂糖(しょう油)、カレーを加えてとかし、まぜて出			
		来あがり。			
食パン	1枚	食パンにキーマカレー、とろけ			
とろけるチーズ	1枚	るチーズをのせ、トースターで			
		焼く			

写真またはイラスト



優秀賞

この料理の特長 所要時間 20 分

車月は、食欠が出ませんが、これなら、牛乳などの食欠み物と一緒にいっしょに食べられます。もちろん、ご飯にも合います。

横手の食材を使ったレシピコンテスト2017 優秀賞

学校名	大森 小学校	5年	組	氏名	遠藤 妃莉
応募部門	パンに合うおかず部門				
料理名	夏ばて知らず温野菜				
使用したよこの食材	自家せい野菜				
材料名	分量(4人分)	作り方・切り方			
にんじん	1本	たまごにごとう、塩、牛乳			
いんげん	100g	マヨネーズを入れて入り			
じゃがいも	2こ	たまごを作ります。			
ハム	数枚	次ににんじんをハート型			
たまご	1こ	にセキります。じゃがいもは			
		さいごの形にセキります。			
		野菜をゆたら、皿にのせて			
		盛りつけをします。			

写真またはイラスト



優秀賞

この料理の特長 所要時間 30 分

自家せいの野菜の甘さにハムの塩加減と入りたまごの甘みで食べ合わせます。好みのドレッシングで食べると、たくさん食べられます。

横手の食材を使ったレシピコンテスト2017 優秀賞

学校名	大森 小学校 5年2組		氏名	赤川 暖
応募部門	パンに合うおかず部門			
料理名	お食事マフィン			
使用したよこての食材	(平カ産)あやめ卵、アスパラガス			
材料名	分量(4人分)	作り方・切り方		
卵	2個	ボウルに卵をわり入れあわ立つ		
さとう	50g	で混ぜる。さとうを3~4回に分けて		
強力粉	100g	混ぜ合わせる。バターを3~4回に		
ベーキングパウダー	小さじ1	分けて混ぜる。強力粉とベーキン		
バター	60g	グアウダーをふるいながらカマ		
ベーコン	1~2枚	ざくざく混ぜる。アスパラガス・		
アスパラガス	3本	ベーコンたまねぎを炒めてあら		
たまねぎ	30g	ねつをと、から生地に混ぜる。		
トマトケチャップ	適量	生地をカップに入れ180℃		
マヨネーズ		に余熱したオーブンで、		
シュレットチーズ		焼けば... 完成!!		

写真またはイラスト



この料理の特長 所要時間 25 分

夜に野菜を切っておけ、朝に生地を混ぜるだけなので、時短になります。

優秀賞

横手の食材を使ったレシピコンテスト2017 優秀賞

学校名	朝倉 小学校 6年2組		氏名	小松 花菜
応募部門	汁・スープ部門			
料理名	夏野菜たっぷりコンソメスープ			
使用したよこての食材	じゃがいも、にんじん、たまねぎ、オクラ、なす、かぼちゃ、ミニトマト、キャベツ、コンソメのもと、水、かんすいパセリ、ブラックペッパー			
材料名	分量(4人分)	作り方・切り方		
じゃがいも	1こ	じゃがいも、にんじん、たまねぎ		
にんじん	1/2本	なすは、さいの目切り、かぼ		
たまねぎ	30つぶ	ちはらん切り、オクラは輪		
たまねぎ	小1/2	切、キャベツは千切りにしてお		
オクラ	3本	ぎます。たまねぎは、ゆでてかわ		
なす	1本	きましておきます。		
かぼちゃ	1/2こ	なべに水800ccとコンソメ大		
ミニトマト	3こ	さじ2は、火の通りによく、野		
キャベツ	2まい	菜から順に入れ、野菜がや		
コンソメのもと	大さじ2	わらかくなるまで煮ます。		
水	800cc	ちつけてパセリとお好みで		
かんすいパセリ	少々	ブラックペッパーをのせると		
ブラックペッパー	少々	完成です。		

写真またはイラスト



この料理の特長 所要時間 25 分

夏に収穫できる横手の野菜をたっぷり使用し、彩りが良く、食べごたえのあるスープをつくりました。

優秀賞

横手の食材を使ったレシピコンテスト2017 優秀賞

学校名	大森 小学校 6年1組		氏名	小棚木 七星
応募部門	汁・スープ部門			
料理名	野菜たっぷりスパイシーカレー汁			
使用したよこての食材	キャベツ、人参、オクラ、ミニトマト			
材料名	分量(4人分)	作り方・切り方		
鶏肉	160g	一口大に切る		
料理酒	大さじ2	火が通るまで		
人参	40g	干切り		
玉ねぎ	100g	薄切り		
キャベツ	200g	一口大に切る		
えのき草	60g	1/3に切る		
オクラ	40g	輪切り		
ミニトマト	4粒	1/4に切る		
水	800ml	水を加えて煮こむ		
コンソメ	2粒	煮立ったら		
カレー粉	小さじ1	味付けをする		

写真またはイラスト



この料理の特長 所要時間 25 分

食欲がない朝でも、スパイシーなカレーの香りで野菜がたっぷり食べられます。辛いので小さい子供からお年寄りまで一緒に食べられます。粉チーズを加えても、コクが出る美味しいです。

優秀賞

横手の食材を使ったレシピコンテスト2017 優秀賞

学校名	大森 小学校 6年1組		氏名	鎌田 一徹
応募部門	汁・スープ部門			
料理名	横手の夏 三五ハスープ			
使用したよこての食材	三五ハ 塩 とうじ			
材料名	分量(4人分)	作り方・切り方		
かぼちゃ	1/4個	①ピーマン、パプリカ、ベーコンを		
ピーマン	2個	1cm角に切る		
パプリカ(黄赤)	各2個	②かぼちゃを10サイズに切る		
ベーコン	80g	③お湯を小口切にする		
三五ハ	大さじ1	④かぼちゃを水でゆでる		
塩 とうじ	小さじ1/2	⑤少し火が通ったら①を入れる		
お湯	3個	⑥味つけ(三五ハ 塩 とうじ)する		
水	800ml	⑦お湯をを入れて火を止める		

写真またはイラスト



この料理の特長 所要時間 20 分

秋田産の野菜を横手の三五ハと塩とうじだけで味つけしています。夏野菜をたくさん、さっぱり食べられる料理です。

優秀賞