

# ・・・金賞・・・

## Y R チーム 「野菜いっぱいあんかけ丼」



### 《材料（4人分）》

★ にら	70g	
★ にんじん	30g	
★ かぶ	70g	
干しいたけ	12g	
★ もやし	70g	
豆腐	1丁	
ひき肉	120g	
油	大さじ1	
水	適量	
A	薄口しょうゆ	小さじ2
	酒	40ml
	こしょう	少々
水溶き片栗粉	適量	
ごま油	小さじ1	
ご飯	4杯分	

### 《作り方》

- ① にら、にんじん、かぶ、もどした干しいたけはみじん切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、ひき肉を炒め火が通ったら、にんじん、かぶ、しいたけを加え炒める。
- ③ 水を加え、沸騰したらあくをとり、Aで味付けする。
- ④ にら、もやし、角切りにした豆腐を加え、ひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後にごま油を回しかけ、仕上げる。
- ⑤ どんぶりにご飯を盛り、④をかける。

### 《野菜をえらんだ理由やレシピ開発に対する感想など》

最初はにら、ひき肉、にんじんくらいの野菜しか入れてなかったけれど、野菜をたくさん入れるために、かぶやもやしも入れました。肉のうまみを出すために、長くいためました。  
野菜のかわをむくのがむずかしかったけれど、かぶは切って作りました。しいたけのもとし汁も使いました。  
かたくり粉がかたまらないように、すばやく混ぜて、全体にかたくり粉がいくようにしました。

### 《レシピのアピールポイント》

好き嫌いが多い人でも食べれるように、にんじんとにらとほしいたけをみじん切りにしました。  
栄養のバランスも考えて作りました。

# ・・・銀賞・・・

## アイデアチーム 「ヘルシーロールキャベツ」



### 《材料（4人分）》

★ たまねぎ	1個	
★ にんじん	1本	
★ ごぼう	1本	
油	大さじ1	
塩こしょう	少々	
★ キャベツ	8枚	
★ ホールトマト	1缶	
A	みりん	少々
	コンソメキューブ	2個
	塩	少々
	水溶き片栗粉	適量

### 《作り方》

- ① たまねぎ、にんじん、ごぼうをみじん切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、①を炒め、塩こしょうで下味をつける。
- ③ キャベツは芯を切り、さっと茹で、②を包む。
- ④ フライパンにホールトマトを入れひと煮立ちさせ、Aで味付けし、水溶き片栗粉を加えソースを作り、③を入れてさらに煮込む。
- ⑤ 器に盛り、お好みでローズマリーを添える。

### 《野菜をえらんだ理由やレシピ開発に対する感想など》

肉じゃなく、ロールキャベツをヘルシーにした ー と思い、  
中身も肉でなく、肉の色に似た ごぼうとたまねぎとにんじん  
にしました  
少し、かたいかもしれないけど、そこがよくなる  
ポイントです

### 《レシピのアピールポイント》

ヘルシーでよくかめて、健康にいい！。まさに完ペキなおかず。しかもおいしい！！

# ・・・銀賞・・・

## ハヤシダース 「カラフル野菜のカップ」



### 《材料（4人分）》

★ にんじん	100g
★ ピーマン	100g
★ 赤パプリカ	100g
★ 黄パプリカ	100g
えのき	50g
ツナ缶	100g
油	大さじ1
卵	1個
生クリーム	100ml
塩こしょう	少々
春巻きの皮	4枚
とけるチーズ	50g

### 《作り方》

- ① にんじんはいちょう切りにし、ピーマンとパプリカ(赤・黄)は角切りにし、えのきは石づきをとり、細かく切る。ツナは油を切っておく。
- ② フライパンに油を熱し、①を炒める。
- ③ ボウルに卵を溶き、生クリームと塩こしょうを加え、よくかき混ぜる。
- ④ アルミカップに4等分にした春巻きの皮をしき、②と③を入れ、とろけるチーズをのせる。
- ⑤ 200℃に温めたオーブンで10分程度焼く。

### 《野菜をえらんだ理由やレシピ開発に対する感想など》

とてもカラフルな色を選びました。
特に、カラフルなのは、パプリカと、ピーマンです。
信号機をイメージしました。
この料理は、南島原市の人々の気持ちが込められた食材だから、 あまりなく作るうと思いはせ。

### 《レシピのアピールポイント》

この料理は、南島原市の野菜をたくさん使っていて色がとてもカラフル です。味は、とても、とてもおいしいです。
この料理は、本などを参考に自分たちで考えました。

# 銅賞

## ニコトリオ☺ 「野菜たっぷり♪西有家そうめんビビンバ」



### 《材料（4人分）》

★ にんじん	100g	
サラダ油	少々	
★ ほうれん草	30g	
★ もやし	60g	
ごまドレッシング	適量	
豚ひき肉	400g	
A	（すりしょうが）	小さじ1
	みそ	大さじ4
	みりん	大さじ4
	濃口しょうゆ	大さじ2
	水	大さじ4
そうめん	4束	
卵黄	4個	
B	（刻みのり）	適量
	炒りごま(白)	適量

### 《作り方》

- ① そうめんはゆでておく。
- ② にんじんは細切りにしサラダ油で炒め、ほうれん草は茹でて5～6cm長さに切り、もやしはさっと茹でる。それぞれをごまドレッシングで和えておく。
- ③ フライパンを熱してひき肉を炒め、火が通ったら、事前に混ぜておいたAを加え、汁気がなくなるまで炒める。
- ④ 器に盛ったそうめんの上に、②③をのせ、真ん中に卵黄をのせ、最後にBを散らす。

### 《野菜をえらんだ理由やレシピ開発に対する感想など》

最初 はうどん を使おうとしていたけど、西有家 といえば 鴨 ぱり  
そうめん だ と思い、そうめん に しました。野菜 から める たれ の  
味 加減 が 難 しか った けど、い ろ ん な も の を 入 れ て 美 味 し い た れ  
が でき ました。卵 を 真 中 に の せ る の が 難 しか った けど、自 身 を  
ぬ ぐ こ と で き れ い に の せ る こ と が でき ました。の り を の せ  
る こ と で 味 が 美 味 し く な り ました。

### 《レシピのアピールポイント》

南島原産の野菜をたくさん使った栄養たっぷりなそうめん  
ビビンバです。ひき肉の味がとても美味しいです。食  
べるととても元気になるような料理です。簡単につく  
ることができます。ぜひ自分でつくり、食べてみて下さい！

# 銅賞

## チームYUT 「野菜たっぷり豚肉の旨煮」



### 《材料（4人分）》

さつまいも	2個	
★ にんじん	1/2本	
★ なす	1/2本	
★ いんげん	5本	
★ ねぎ	適量	
しいたけ	4個	
豚ばら	160g	
油	大さじ1	
A	だし汁	300ml
	砂糖	大さじ3
	濃口しょうゆ	大さじ3
	酒	大さじ3
	みりん	大さじ2

### 《作り方》

- ① さつまいもは乱切りにし、水にさらしておく。にんじんとナスは乱切りに、いんげんは3cm長に切り、しいたけは一口大に、ねぎは小口切りにする。
- ② 豚ばらは食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンに油を熱し、豚ばらを軽く炒め、ねぎ以外の野菜を加えてさらに炒めたあと、Aを加えて煮る。
- ④ 野菜に火が通ったら、器に盛り、ねぎを散らす。

### 《野菜をえらんだ理由やレシピ開発に対する感想など》

具を切る人や、具もいる人などやり分担当が難しかったです。  
 この料理を考える時に、まず、どんな材料を使おうかと決めておきました。そのために、食材の旬の時期を調べたりすることが一番大変でした。そして、その食材の中から、ほくほく感が選んだのは、さつまいもです。それは、会の写真の頃ぐらいがちょうど旬だったのでとてもおいしくて、栄養があると思いました。

### 《レシピのアピールポイント》

栄養のバランスを考えて、野菜をたくさん入れました。見た目のみならず、味もとてもよかったです。  
 他の料理に比べて、かん単に作れて、とてもおいしいです！

# 銅賞

## アイアンシェフ「南島原産の野菜をふんだんに使ったクラムチャウダー」



### 《材料（4人分）》

じゃがいも	200g
★ にんじん	40g
★ 大根	80g
★ たまねぎ	150g
★ いんげん	40g
ベーコン	40g
A	
バター	大さじ2
小麦粉	大さじ2
アサリ	20個
水	400ml
牛乳	200ml
塩こしょう	少々

### 《作り方》

- ① じゃがいもは一口大に切り、にんじんと大根はいちょう切りにし、たまねぎは1cm程度の角切りにし、いんげんは1cm長さに切る。ベーコンは1cm長さに切る。
- ② ラップでAを包み、手でもみ込み混ぜておく。
- ③ 鍋に水を入れ、砂抜きしてきれいに洗ったアサリを加えて中火にかける。あくを丁寧に取り、口が開いたアサリをあみじゃくしですくい、ボウルに取り出しておく。
- ④ 鍋③に①を加えて火をかけ、沸騰したら弱火で煮る。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、牛乳を加え、沸騰直前に火を止め、②を入れて溶かす。
- ⑥ 塩こしょうで味をつけ、アサリを戻し、とりみが出るまで煮て、器に盛る。

### 《野菜をえらんだ理由やレシピ開発に対する感想など》

南島原産の野菜をたっぷり使おう」とみんなまで相談しているときに最初に決まったことです。「じゃあ野菜をたくさん使う料理は何か」と思い、寒い冬に最適なクラムチャウダーにしようとなりました。そして、何の野菜を入れようということになり、南島原産のじゃがいも、人参、たまねぎ、いんげん、大根を入れることになりました。実際に作ってみると、最初は、味がすくなくなくて、どうしようかと思はれていたのが、塩とこしょうをしっかりと入れたことで、よりおいしくなりました。

### 《レシピのアピールポイント》

南島原産の野菜をたっぷり食べることができ、栄養満点です。アサリのうまみが出て、濃厚で、これから寒い時期になるので、体を温める効果にすぐ効果的です。短い時間で作ることができます。いつでも元気な体でいることができます。