

我が家



のおすすめ料理

平成 27 年度 料理コンテスト作品紹介



みんなで食べたら
おいしいね!

平成 28 年 2 月
竹原市教育委員会

はじめに

竹原市では「食事の準備のできる子の育成」をめざし、各学校で様々な取り組みを進めています。また、自分の住む地域の特徴を知り、郷土愛や地域の人々への感謝の心を育むように、学校給食での地場産物の活用を進めています。

家庭で子ども達が調理を体験することで、望ましい食習慣の定着や家族との楽しい食事の場を持つことをねらい、料理コンテストを実施しています。

平成27年度の料理コンテストでは、地場産物を使用した家庭のおすすめ料理を募集しました。その中から、オリジナル性のすぐれたアイデア料理が選ばれました。

ぜひ、ご家族で一緒に調理し、食卓を囲んでください。



- 1 みんなで食べたらおいしいね 1
- 2 平成27年度我が家のおすすめ料理コンテスト15作品紹介 1

最優秀賞「タコジャガソテイ」	2
優秀賞「夏のジャム」	3
優秀賞「夏野菜のじゃがいもぎょうざ」	4
入賞「この一品だけドリア」	5
入賞「三種のじゃが丸」	6
入賞「牛トマどん」	7
入賞「竹原ファームずし（キャンベルジュースいり巻きずし）」	8
入賞「じゃがいもで大学いも」	9
入賞「さっぱりピリ辛じゃがサラダ」	10
入賞「さっぱり肉豆腐」	11
アヲハタ賞「かぐやパンダちぎりパン」	12
峠下賞「峠下牛とじゃがいものとろっとチーズかけ」	13
J A三原竹原宮農センター賞「サッ！トロ～ポテトチーズ春巻き」	14
我が家・我がまち料理コンテスト賞「広島菜 竹原巻き」	15
我が家・我がまち料理コンテスト賞「いかといんげん豆のレモン汁いため」	16

- 3 理想の献立を考えよう 17

みんなで食べたらおいしいね



最近の生活スタイルでは、家族みんなが集まって食事をする機会が減ってきています。家族や仲間と、会話を楽しみながらゆっくり食べる食事は、心もからだも元気にしてくれます。

また、食を共にする「共食」には、「一緒に食べる」ことだけではなく「何をつくらうか?」「おいしかったね」と話し合うことも含まれます。できるだけ「家族で一緒に作って食べる」機会をつくりましょう。



伝えよう!! 味と一緒に作り方や食べ方も

① 家庭の味	行事食や自慢の料理など、我が家の味を伝えましょう。
② 調理技術	一緒に作り、調理のコツや技術を教え、料理上手に育てましょう。
③ 旬のものを食べる	味もよく、栄養も豊富なうえ、環境にもよいことを知らせましょう。
④ 地産地消	身近でとれたものは、新鮮で安心です。また、地元の特徴を知らせましょう。
⑤ 米を中心としたバランスのとれた日本型食生活	家族そろって生活習慣病予防を心がけましょう。
⑥ 食べ残しを減らす	食べ残しを減らし、環境についても考えましょう。
⑦ 食事のマナー	箸の持ち方や食べる姿勢など、大人が見本を見せましょう。



最優秀賞

タコジャガソテイ

竹原西小学校4年 川本 桜花



アピール
ポイント



かんたんでおいしい。

材料（4人分）

じゃがいも…………… 500 g
ゆでだこ…………… 300 g
ミニトマト…………… 12 個
きぬさや…………… 20 個
にんにく…………… 1 かけ
バター…………… 20 g
しょうゆ…………… 大さじ2
オリーブ油…………… 適量

* 緑の文字は竹原の食材です。

- ①じゃがいもは皮つきのまま洗って一口大に切り、やわらかくなるまでレンジにかける。
- ②ゆでだこは一口大に切り、ミニトマトはへたをとる。きぬさやはへたと筋をとる。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、スライスしたにんにくを入れ、じゃがいもを炒める。
- ④じゃがいもに焼き色がついたら、ミニトマトを入れ炒める。きぬさやとゆでだこを入れ、さらに炒める。しょうゆを回し入れ火を止めて、バターを入れ全体になじませる。

2

・バターとしょうゆの風味がきいて、おいしく食べられます。



優秀賞

夏のジャム

東野小学校5年 森田 大晴

アップル ポイント



母さんが畑で育てたトマト。
トマトが嫌いな僕は考えた。
ジャムなら食べれるかも。
大量のトマトでつくるジャムは
とても大変だったけど…
「トマト最高ー」



材料（2本分）

トマト…………… 400 g
砂糖…………… 140 g
レモン汁…………… 大さじ1
ジャムのビン* …… 2本

*ジャムのビンは160g程度の容量
のものを用意します。

*緑の文字は竹原の食材です。

- ①凍らせたトマトを水につけながら皮をむく。
- ②トマトをざく切りにする。
- ③鍋にトマトと砂糖を入れ強火で混ぜ、砂糖が溶けたらアクをとりながら中火で煮つめる。
- ④とろみがついたらレモン汁を入れ、さっと混ぜる。
- ⑤冷めたらビンに詰める。



- ・トマトを凍らせると、皮が簡単にむけます。
- ・トマトはミキサーにかけてピューレにして使ってもいいと思います。

優秀賞

夏野菜のじゃがいもぎょうざ

吉名小学校5年 後藤 心望



アピールポイント



ぎょうざの皮の代わりにじゃがいもをスライスしたものを使っているので冷めてもベトベトせずおいしいところです。

材料（4人分）

じゃがいも… 大3～4個

ぎょうざの中身

オクラ	5本
なす	1/2本
ニラ	1/2束
じゃがいも	1/2個
豚ミンチ	300g
にんにく	1かけ

油…………… 適量

小麦粉…………… 適量

しょうゆ…………… 大さじ1

砂糖…………… 大さじ1

* 緑の文字は竹原の食材です。

- ①じゃがいもは薄くスライスし、水につけておく。
- ②オクラ・なす・ニラ・じゃがいも・にんにくはみじん切りにする。
- ③②の材料と豚ミンチをしょうゆ・砂糖で味つける。
- ④スライスしたじゃがいもに小麦粉をまぶし、③をのせてもう1枚のじゃがいもではさむ。
- ⑤ホットプレートに油をひいて、両面を焼く。

- 4
- じゃがいもは、家庭用の野菜スライサーを使うと簡単に薄く切れます。
 - スライスしたじゃがいもがはずれないように、周りをしっかりはさみましょう。





この一品だけドリア

竹原小学校3年 吉田 夢加

アピール ポイント



レモンの香りがあっさり
している。えいようまん
てん。



材料（4人分）

峠下牛カルビ…… 150 g
アヲハタレモンママレード大さじ2
しょうゆ……… 小さじ2
塩・こしょう……… 少々
たまねぎ……… 2個
ピーマン……… 2個
バター……… 小さじ2
とろけるチーズ…… 25 g
ごはん茶わん3杯(500 g)

* 緑の文字は竹原の食材です。

- ①たまねぎ・ピーマンはみじん切りにする。
- ②牛カルビの色が変わるまで炒める。そこにピーマン・たまねぎを入れ、火が通るまで炒める。ごはん・しょうゆ・塩・こしょうを入れてさらに炒め火を止める。ママレードを入れて、混ぜ合わせる。
- ③バターをぬったグラタン皿に②を入れてとろけるチーズをのせる。オーブンで10分ほど焼く。



・レモンママレードが入り、味のアクセント
になっています。

入賞

三種のじゃが丸

竹原小学校6年 宮之原 仁美



アピール
ポイント



竹原産のじゃがいもが
ゴマとからみ合っ
てもおいしいです。

材料（4人分）

じゃがいも	6個
<small>めんたいこ</small> 明太子	<small>ひとはら</small> 一腹
マヨネーズ	適量
チーズ	20 g
しらす干し	10 g
牛乳	20cc
塩	1つまみ
卵黄	2個
小麦粉	適量
ごま	適量
油	適量

* 緑の文字は竹原の食材です。

- ①じゃがいもの皮をむき、ラップに包んでレンジで加熱する。明太子はマヨネーズと混ぜておく。
- ②じゃがいもをつぶし、塩・牛乳を加える。
- ③12等分にして、軽く丸める。
- ④丸めたじゃがいもの中に、①でマヨネーズと混ぜておいた明太子・チーズ・しらす干しをそれぞれ入れ、3種類つくる。
- ⑤④に小麦粉をまぶし、卵黄をつけてごまをまぶす。
- ⑥フライパンに多めの油を入れ、カリカリに焼く。

6

- ・じゃがいもの中に明太子・チーズ・しらす干しと3種類あるので、何が出るか楽しんで食べられます。
- ・ごまの風味がきいています。





牛トマどん

中通小学校2年 高盛 叶彩

アピールポイント



いろいろがきれいでたべやすいです。



材料（4人分）

- 精白米…………… 2合
- アボカド…………… 2個
- トマト…………… 2個
- 牛肉…………… 150 g
- 塩…………… 小さじ1/4
- こしょう…………… 少々
- たまご…………… 4個
- 薄口しょうゆ… 大さじ4
- マヨネーズ…… 大さじ2
- バター…………… 20 g
- オリーブ油…………… 適量

* 緑の文字は竹原の食材です。

- ①米を炊く。
- ②牛肉・トマト・アボカドは一口大に切る。
- ③しょうゆとマヨネーズは混ぜておく。
- ④熱したフライパンにバターとオリーブ油を入れ、牛肉を炒めて、塩・こしょうをする。
- ⑤牛肉に火が通ったら、トマト・アボカドを加え、③を入れて炒める。
- ⑥溶きたまごを流し入れ、半熟になったら火を止めて、ごはんの上にかける。



・いろいろをよくするために、炒めすぎない程度に仕上げるとよいです。

・脂肪の取りすぎを防ぐため、マヨネーズとしょうゆの量を減らし、塩・こしょうを加えてみました。





(キャンベルジュース入り巻きずし)

竹原ファームずし

中通小学校6年 岡崎 千里



アピール ポイント



フルーツ味のずし酢とあまからくにた牛肉とゆでたじゃがいも、さわやかなきゅうりのはごたえがバツゲンです。

材料（4人分）

精白米…………… 2合
竹原キャンベルジュース 40cc
ずし酢…………… 60cc
峠下牛…………… 100g
じゃがいも…………… 中1個
きゅうり…………… 1/2本
ごま油…………… 小さじ1
砂糖…………… 大さじ2
しょうゆ 大さじ2と 1/2
いりごま…………… 適量
焼きのり…………… 2～3枚

* 緑の文字は竹原の食材です。

- ①米をたく。
- ②竹原キャンベルジュースは沸騰させて、ずし酢と合わせ、炊きあがったご飯に混ぜる。
- ③じゃがいもはせん切りにしてゆでる。
- ④きゅうりはせん切り、牛肉はこま切りに切る。
- ⑤ごま油を熱し牛肉を炒め、砂糖・しょうゆで味をつける。
- ⑥焼きのりの上に酢飯と冷ました③④⑤をのせて巻く。
- ⑦お好みでいりごまをふる。

8

・竹原キャンベルジュースを使っているので、酢飯が淡い紫色になり、いろいろがきれいです。





じゃがいもで大学いも

竹原西小学校2年 大本 美羽

アピール
ポイント



かんたんにつくれます。



材料（4人分）

じゃがいも…………… 300 g
揚げ油…………… 適量

【A】

砂糖…………… 大さじ2
しょうゆ…………… 大さじ2
みりん…………… 大さじ3
黒ごま…………… 適量

* 緑の文字は竹原の食材です。

- ①じゃがいもの皮をむかずに、よく洗う。
- ②大き目のじゃがいもは切る。
- ③じゃがいもを耐熱皿に並べ、ラップをして3分間レンジであたためる。
- ④③を 180℃の油で、きつね色になるまで揚げる。
- ⑤フライパンに【A】を入れて、砂糖が溶けたら、④を混ぜ、黒ごまをかける。



・しょうゆでしっかり味がついているので、さつまいもの大学いものように甘くないです。

入賞

さっぱり ピリ辛じゃがサラダ

忠海中学校3年 浅田 観音



アピール
ポイント



食欲が無くなる夏にさっぱりピリ辛にしました。

材料（4人分）

じゃがいも…………… 大1個
ピーマン…………… 1個
梅干し…………… 1個
しょうゆ…………… 大さじ1
豆板醬 とうばんじょう …………… 小さじ1
きざみのり…………… 少々

*緑の文字は竹原の食材です。

- ①じゃがいもの皮をむき、スライサーでスライスする。
- ②ピーマンは種をとってスライスする。
- ③じゃがいもとピーマンを沸騰した湯でさっとゆでてから、水でさらす。
- ④梅干しを細かくきざみ、しょうゆと豆板醬と合わせる。
- ⑤③の水気をきり、④と和える。
- ⑥お皿に盛り付け、きざみのりをのせる。

・サラダと言うより、ピリ辛のあっさりした和え物のようで食べやすいです。





さっぱり肉豆腐

賀茂川中学校3年 平 祥奈

アピールポイント



梅干しでさっぱりした味つけですが、片栗粉でトロッとさせたことです。



材料（4人分）

- 豚ロース肉…… 160 g
- 塩…………… 適量
- 黒こしょう…… 少々
- 片栗粉…………… 適量
- 絹豆腐…………… 680 g
- レタス…………… 100 g
- ねぎ…………… 1本
- 梅干し…………… 4個
- 薄口しょうゆ 大さじ2
- 塩…………… 小さじ1
- かつお節…………… 10 g
- 水…………… 1,200cc

* 緑の文字は竹原の食材です。

- ①豚ロース肉に塩・こしょうをし、片栗粉をまぶす。
- ②かつお節でとただしに、塩・薄口しょうゆで味をつけ、梅干し・絹豆腐を入れて3分煮る。
- ③②の中に豚ロース肉を入れる。仕上げにレタスを加えて火を止める。
- ④器に盛り付け、ねぎを散らす。



・梅干しが入っているので、さっぱりと食べられます。

アヲハタ
賞

かぐやパンダちぎりパン

竹原西小学校 6年 小林 蒼汰



アピール
ポイント



一つ一つにかぐやパンダ
や動物の顔をかいたこと
です。

材料 (16 個分)

きょうりきこ
強力粉 …………… 280g
砂糖…………… 大さじ 1
塩…………… 小さじ 1
ドライイースト…………… 6g
アヲハタママレード 大さじ 1
むえん
無塩バター…………… 5g
ぬるま湯 (33℃) 180cc

* 緑の文字は竹原の食材です。

- ① 強力粉・砂糖・塩・ドライイースト・ぬるま湯を入れ混ぜる。
- ② 混ぜたら、ママレード・室温にもどした無塩バターを入れさらに混ぜる。
- ③ ②の生地にボールごとラップをして 35℃位の温度で、2 倍に膨れるまで発酵させる (一次発酵)。
- ④ ガスを抜き 16 等分にカットし、形を作り天板に並べる。
- ⑤ ④にラップをして 40℃の温度で二次発酵させる。
- ⑥ 2 倍くらいに膨れたら、予熱しておいたオーブンで 180℃、約 15 分焼く。

・いろいろな形を作って、楽しく作ってください。



峠下賞

峠下牛とじゃがいものとろっとチーズかけ

忠海小学校 6年 勝井 貴輝

アピール ポイント



ピーマンが苦手なほくですがピザのピーマンなら食べられるのでピザに欠かせないチーズをのせる事で苦手な人も食べられるのではと考えました。

竹原でとれた野菜や牛肉がいっぱい入っています。



材料（4人分）

峠下牛（切り落とし）200 g
じゃがいも…………… 小4個
たまねぎ…………… 1個
ピーマン…………… 2個
にんじん…………… 80 g
油…………… 大さじ1
塩…………… 小さじ1/2
こしょう…………… 少々
バター…………… 大さじ1
ピザ用チーズ…………… 60 g
ケチャップ…………… お好みで

*緑の文字は竹原の食材です。

- ①じゃがいもはラップで包んで電子レンジで加熱し（500Wで約10分間。竹串がすっと通るまで）皮をむいて輪切りにする。
- ②たまねぎはうす切り、ピーマンは輪切り、にんじんは半月切りにする。
- ③フライパンに油をひき、牛肉と②を炒め火が通ったら、じゃがいもを加え、塩・こしょうとバターを入れてよく混ぜ合わせる。
- ④ピザ用チーズをのせて蓋をし、チーズがとけるまで弱火で蒸し焼きにする。
- ⑤お好みでケチャップをつける。



- ・じゃがいもには火が通っているので、フライパンに入れたら、やさしく混ぜましょう。
- ・ピザの具にもなりそうです。

サッ！トロ～ポテトチーズ春巻き

竹原西小学校5年 岩本 心美



アピール ポイント



じゃがいもが春巻きに
なりました。

材料（4人分）

じゃがいも……………	3個
とろけるチーズ…	10枚
<small>おおば</small> 大葉……………	10枚
春巻きの皮……………	10枚
塩……………	少々
こしょう……………	少々
揚げ油……………	適量

*緑の文字は竹原の食材です。

- ①じゃがいもは角切りにしてゆでた後、塩・こしょうをふり、つぶす。
- ②春巻きの皮の中央に、じゃがいも・とろけるチーズ・大葉をのせて巻く。
- ③きつね色になるまで油で揚げる。

- ・簡単で手軽に作れる料理です。
- ・大葉の香りが食欲を増します。



我が家
我がまち
料理コンテスト
賞

広島菜 竹原巻き

中通小学校6年 折田 咲歩

アピール
ポイント



楽しく作れておいしく
食べられます。



材料（4人分）

精白米…………… 2合
広島菜漬………… 1～2袋
にんじん………… 1本
じゃがいも………… 1個
峠下牛…………… 400g

調味料

砂糖……………	大さじ3
酒……………	大さじ3
しょうゆ……	大さじ4
水……………	大さじ3

小麦粉…………… 適量

*緑の文字は竹原の食材です。

- ①米を炊く。
- ②じゃがいもとにんじんは、皮をむいて棒状に切り、電子レンジで固めに加熱し冷ましておく。
- ③牛肉を広げて小麦粉をふり、②を巻く。
- ④フライパンに③と調味料を入れ、水分がなくなるまで加熱し冷ましておく。
- ⑤広島菜漬をきれいに広げ、均等にごはんをのせ、肉巻きをのせて巻き寿司のように巻いていく。
- ⑥一口大に切り、お皿に盛り付ける。



- ・広島菜漬は、葉の広い物が巻きやすいです。
- ・肉巻きもしっかり味がついているので、そのまま食べてもおいしいです。

我が家
我がまち
料理コンテスト
賞

いかといんげん豆のレモン汁いため

賀茂川中学校1年 吉川 美澄



アピール ポイント



旬の野菜を使い広島でよく作られているレモンを加えておいしくしました。

材料（4人分）

いか	3杯
ミニトマト	8個
さやいんげん	20本
キャベツ	1/4玉
レモン	1/2個
にんにく	1かけ
塩	少々
こしょう	少々
油	適量

*緑の文字は竹原の食材です。

- ①いかは輪切りにする。
- ②ミニトマトは4等分、キャベツは細切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③さやいんげんは食べやすい長さに切り、さっとゆでる。
- ③フライパンに油をひいて、にんにくを炒め香りが出たらいかとキャベツを炒める。
- ④ゆでたさやいんげんを入れてさっと炒め、塩・こしょうで味をつけ、レモン果汁を入れる。
- ⑤皿に盛り付けミニトマトを飾る。

- ・夏向きのさっぱりした味付けです。
- ・いろいろがきれいなおかずです。



理想の献立を考えよう

献立には基本となるルールがあります。この基本ルールを覚えればバランスのとれた食事をとることができます。

主食



ご飯・パン・めん類など炭水化物の多いもので、おもにエネルギーのもとになります。

主菜



魚・肉・たまご・大豆製品など、たんぱく質の多いもので、おもに体をつくるものになります。

副菜



野菜・きのこ・海そうを中心としたものでおもに体の調子を整えます。

汁もの



みそ汁やスープなど水分や足りない栄養を補います。

(主食) + (主菜) + (副菜) + (汁もの) = 理想の献立

基本は「一汁三菜」

主菜：魚や肉を使ってたんぱく源を摂取する。

副菜：煮物や和え物など、野菜を中心としてビタミンやミネラルなどを補給する



副々菜：足りないものを補う(果物、つけもの、常備菜など)。

主食(ごはん)：脳の働きに欠かせない炭水化物を摂取する。



汁もの：食べ物を飲み込みやすくする。また食事の温かさを保つ。

えいよう かんが しょくじ
栄養バランスを考えた食事をしましょう



さんしょく
たけはら三色レンジャー

こうえん かぶしきがいしゃ
 後援：アヲ八夕株式会社
 ゆうげんがいしゃたおしたちくさん
 有限会社峠下畜産
 じいえー み はらたけはらえいのう
 JA 三原竹原営農センター
 きょうさい しょくいく みらいかい ぎ
 共催：たけはら食育未来会議