



たけのこのねぎみそ田楽

賀茂川中学校 2年 山岸 祐子



【竹原市で作られた食べ物】

たけのこ

【アピールポイント】

竹原のたけのこに、賀茂川中で作ったみそをのせて焼いた料理です。

材料（4人分）

（食品名）	（分量）
たけのこ	1/2本
ねぎ	1/2本
しょうが	1かけ
みそ	大さじ3
さとう	大さじ2
酒	小さじ1

A

作り方

- ① たけのこを4枚に切る。なべに水とたけのこを入れ、ゆでてあくぬきをする。
- ② ねぎの白い部分としょうがはみじん切りにする。ねぎの青い部分は輪切りにする。
- ③ Aを合わせてねぎのみじん切りとしょうがをまぜ、たけのこにぬる。
- ④ たけのこをオーブントースターで焼き色がつくまで5分くらい焼く。

【ワンポイントアドバイス】



旬のやわらかいたけのこの上に、ねぎみそをのせて食べると、たけのこの甘さと焼いたみその香ばしさで、春を感じる一品となりそうです。



竹ッ子肉だんごのあんかけ

竹原小学校 6年 大田 歌萌子



【竹原市で作られた食べ物】

たけのこ

(春にとれたものを冷凍)

にんじん しいたけ

【アピールポイント】

たけのこのさくさくした食感を残して、私達の大好きな肉だんごに野菜をたくさん入れました。

材料 (4人分)

(食品名)	(分量)
合ミンチ	500g
たけのこ	200g
にんじん	1本
しいたけ	3枚
片栗粉	大さじ2
酒	大さじ1
塩	小さじ1/2
揚げ油	適量
小松菜	1束
鶏がらスープ	300cc
片栗粉	大さじ1

作り方

- ① たけのこ・にんじん・しいたけを小さくサイコロに切る。
- ② ミンチをよく練って①を混ぜ、塩・片栗粉を混ぜて、一口大の肉団子にまとめる。
- ③ 油を180℃にして揚げる。
- ④ 鶏がらスープを煮立てて、小松菜のざく切りを入れる。
- ⑤ 肉だんごを入れ、一煮立ちしたら、水溶性片栗粉を加えて、とろみをつける。



【ワンポイントアドバイス】

市販の鶏がらスープの素を使用する場合は、300ccの水に小さじ2杯の素を溶かすとちょうどよい味になります。

たけのこの歯ごたえがよいので、ちがった食感の肉団子を味わえます。スープに野菜をたっぷり入れることで栄養バランスのとれた主菜になります。



竹ちゃんバーガーセット

忠海中学校 1年 夜船 真昭



【竹原市で作られた食べ物】

たけのこ ジャガイモ

【アピールポイント】

野菜たっぷりの鶏ミンチのハンバーガーはヘルシーでたけのこの食感がよく歯ごたえもあります。

ハンバーガーはセルフでみんなワイワイ作りながら楽しんで食べられます。

材料（4人分）

(食品名)	(分量)
鶏ミンチ	100g
えのきたけ	100g
ゆでたけのこ	70g
しょうゆ	大さじ1
片栗粉	大さじ1
塩	A 少々
こしょう	
バーガー用パン	4個
スライスチーズ	4枚
レタス	適量
お好みソース	適量
じゃがいも	2個
カレー粉	小さじ1
塩	小さじ1
揚げ油	適量

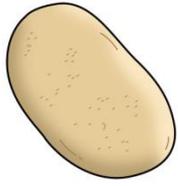
作り方

- ① 鶏ミンチにAを混ぜ、みじん切りのえのきたけと小さめの角切りにした、たけのこを入れて、ねばりがでるまで混ぜる。
- ② ①を丸めて焼く。
- ③ バーガーパンズにレタス・ハンバーグ・チーズ・お好みソースをはさむ。
- ④ ジャガイモは片栗粉をまぶして揚げて、カレー粉・塩でシャカシャカする。



【ワンポイントアドバイス】

鶏のハンバーグに生姜を加えると、肉の臭みが消えて、よりおいしくなります。たけのこの季節のメニューとして、おすすめの一品です。



トルテージャ (スペインオムレツ)

竹原小学校 1年 城原 幹人



【竹原市で作られた食べ物】

たまご じゃがいも
ピーマン たまねぎ

【アピールポイント】

えいようたっぷり！

材料（4人分）

(食品名)	(分量)
たまご	3個
じゃがいも	大1個
ピーマン	1個
たまねぎ	1/2個
えび	60g
ハム	40g
にんにく	少々
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
オリーブ油	大さじ1



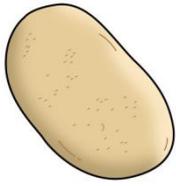
【ワンポイントアドバイス】

えびをたこにしてもおいしいです。

塩が少ないように感じますが、ハムが入っているので、食べてみるとちょうどよい味です。

作り方

- ① じゃがいもはたんざく切り、にんにく・ピーマン・たまねぎはみじん切り（なみだがでました）、えび・ハムは小さくサイコロに切る。
- ② 油をひいたフライパンで①を炒める。途中で塩・こしょうを少し加える。（にんにくはこがさない）
- ③ ボールにたまご3個を割り、残りの塩を加えて溶く。
- ④ ②のフライパンに③を流し、中火で炒めざっくり2～3回かき回す。
- ⑤ 半熟状態で周りがかたまったら、ひっくり返して裏も焼く。いい色に焼けたらできあがり。



ポテサラはるまき

竹原西小学校 5年 吉本 楓華



【竹原市で作られた食べ物】

じゃがいも

【アピールポイント】

吉名のじゃがいもはおいしいので、大好きなポテトサラダにしてはるまきに包んで揚げてみました。

材料（4人分）

（食品名）	（分量）
じゃがいも	3こ
きゅうり	2本
ハム	10枚
たまご	2こ
はるまきの皮	10枚
油	適量
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

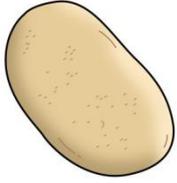
作り方

- ① じゃがいもをゆでてつぶす。
- ② きゅうりを薄い輪切りにし、塩もみをする。
- ③ ゆでたまごを作り、適当な大きさに切る。
- ④ ハムを2cmほどに切る。
- ⑤ ①～④を塩・こしょうで味付け、マヨネーズであえる。
- ⑥ ⑤をはるまきの皮にのせ、包み油でカリッと揚げる。



【ワンポイントアドバイス】

ポテトサラダのやわらかさと、春巻きのパリパリ感が味わえる料理です。サラダにゆでたキャベツやにんじんを入れると、もっと野菜がたくさん食べられますよ。



ピザ風じゃがいも

竹原西小学校 6年 大中 優香



【竹原市で作られた食べ物】

じゃがいも

【アピールポイント】

竹原のじゃがいもを使って洋風にしました。

材料（4人分）

（食品名）	（分量）
じゃがいも	3個
ベーコン	3枚
ピザソース	大さじ4
とろけるチーズ	40g
サラダ油	適量

作り方

- ① じゃがいもの皮をむき、薄くスライスして水につけておく。
- ② フライパンにサラダ油を適量入れ、じゃがいもを1枚ずつ並べる。
- ③ その上にピザソースをぬる。
- ④ 切ったベーコンをのせる。
- ⑤ ②～③を3回くり返す。
- ⑥ 一番上にチーズをのせてふたをする。3～4分むし焼きにする。

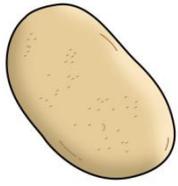
【ワンポイントアドバイス】



じゃがいもがしっかり食べられる料理です。じゃがいもは固めにゆでておくと、早く焼きあがります。表面に焼き色をつけるために、オーブントースターを利用してもよいでしょう。

ピーマンやたまねぎなどを入れると、野菜もとれるし、いれどりもよくなります。

イタリア風ポテタコ焼



東野小学校 6年 石岡 飛鳥



【竹原市で作られた食べ物】

じゃがいも たこ

【アピールポイント】

ピザソースの味のたこ焼き。

材料（4人分）

（食品名）	（分量）
じゃがいも	400g
生クリーム	120cc
卵	1個
ミックスベジタブル	60g
たこ	120g
チーズ	40g
ピザソース	大さじ4
パン粉	1/2カップ
こしょう	少々
油	

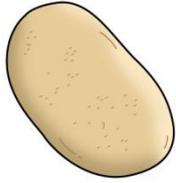
作り方

- ① じゃがいもをゆでやわらかくし、熱いうちにつぶす。
- ② ①にミックスベジタブルと生クリームと卵を混ぜたものを入れる。こしょうを入れる。
- ③ たこは小さく切って、ピザソースで味付けする。
- ④ たこやチーズを入れながら、②をたこ焼き機で焼く。

【ワンポイントアドバイス】



おやつにおすすめの色彩きれいな洋風たこ焼きです。家族や友達と一緒に、ワイワイ作ると楽しいと思います。



じゃがいもチキンサンド

忠海中学校 1年 北嵐 菜那



【竹原市で作られた食べ物】

じゃがいも

【アピールポイント】

じゃがいもの香ばしさと
シャキシャキ感が味わえる。

材料（4人分）

（食品名）	（分量）
鶏ムネ肉	400g
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
じゃがいも	2個
小麦粉	A 大さじ5
サラダ油	
小麦粉	大さじ2
粉チーズ	大さじ1
塩	小さじ1/3

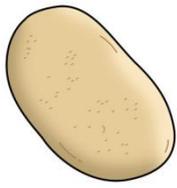
作り方

- ① じゃがいもはせん切りにし、水にさらす。
- ② 鶏肉は厚みを平均にして、食べやすく切り、塩・こしょうをふる。
- ③ じゃがいもの水気をよくきり、Aと混ぜ合わせる。
- ④ 鶏肉に小麦粉と粉チーズを合わせたものをまぶし、片面に半量のじゃがいもをつけて、つけた方を下にして熱したフライパンに並べる。
- ⑤ 残りのじゃがいもを上のにのせ、塩・こしょうしながら焼き色がついたら裏返す。フライ返しで押さえながら、両面を焼く。



【ワンポイントアドバイス】

鶏肉を薄めに切った方が、じゃがいものシャキシャキ感を残した焼きあがりになります。冷めてもおいしく食べられるので、お弁当のおかずにもおすすめです。



ポンドケーキヨ

忠海中学校 2年 齊藤 穂乃香



【竹原市で作られた食べ物】

じゃがいも

【アピールポイント】

パン屋さんでも人気のもっちりチーズパンが、じゃがいもを使って簡単に作れます。竹原でとれたじゃがいもが、おいしさを生み出してくれます。おやつにもおつまみにもピッタリです。

材料（4人分）

（食品名）	（分量）
じゃがいも （皮をむいた状態）	100g
薄力粉	10g
片栗粉	40g
粉チーズ	40g



【ワンポイントアドバイス】

焼きたてを食べると、モチモチ感が最高においしいです。

冷めると固くなりますが、電子レンジで温めるとよいです。

簡単なので、親子でのおやつ作りにもおすすめです。

作り方

- ① あらかじめオーブンを180℃に予熱しておく。じゃがいもを薄切りし5分ほど水にさらす。
- ② 鍋に①とたっぷりの水を加え、煮くずれるくらいやわらかくなるまでゆでたら、一度ザルにあけ、軽く水気を切る。
- ③ ②が熱いうちに薄力粉・片栗粉・粉チーズを加えてすりこぎでつぶし、生地がまとまってきたら、耳たぶくらいの固さになるまで手でこねる。
- ④ ③を8等分にして丸め、180℃のオーブンで15分ほど焼く。



ポテトの肉包み

竹原西小学校 6年 安部 柚南



【竹原市で作られた食べ物】

じゃがいも 牛肉

【アピールポイント】

外はカリカリで中のマッシュポテトはフワフワで、とてもおいしかった。みんなおいしいといってくれたのでよかった。

材料（4人分）

（食品名）	（分量）
牛肉	240g
じゃがいも	中4個
塩こしょう	少々
生クリーム	大さじ1
【タレ】	
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
さとう	大さじ2
しょうゆ	大さじ3

作り方

- ① じゃがいもは皮をむいてマッシュポテトを作る。
- ② 塩こしょうで味をつけて、生クリームを少し入れる。
- ③ マッシュポテトを丸めて、牛肉で包む。
- ④ フライパンに油をひき焼く。じっくりこげ目がついたらうらがえす。
- ⑤ タレはマッシュポテトを作っているあいだに作る。
- ⑥ 仕上げに、タレを入れていためてできあがり。

【ワンポイントアドバイス】



このままでもおいしですが、コロケの様に、中にコーンなどの野菜を入れると、歯ごたえもよくなるし、半分に切って盛り付けた時にきれいに見えます。



肉みそごぼう丼

賀茂川中学校 3年 谷田 和駿



【竹原市で作られた食べ物】

なす にんじん キャベツ
牛肉

【アピールポイント】

温かいごはんの上のにのせて食べると食欲が増す。ごぼうの歯ごたえ、なすのしみ具合がいいです。家族も喜んでいました。

材料（4人分）

（食品名）	（分量）
ごはん	2～3合
牛肉スライス	250g
ごぼう	1本
なす	小1本
にんじん	1/2本
キャベツ	1/8玉
さとう	大さじ1と1/2
みそ	大さじ2
しょうゆ	大さじ1弱
豆板醤	小さじ1弱
水	大さじ2
ごま油	大さじ1強
白ごま油	大さじ1
	適量

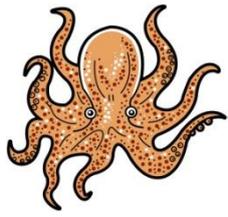
作り方

- ① 牛肉は3cm幅に切る。ごぼうはささがきにし、水にさらす。にんじんは千切り、キャベツはざく切りにする。なすはいちょう切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、牛肉を炒める。
- ③ 牛肉の色が変わったら、ごぼう・にんじんなすを加え、しんなりしたらキャベツを加えて炒める。
- ④ 合わせておいたAを加えて、全体にかからめる。
- ⑤ 仕上げにごま油を回し入れ、白ごまをふる
- ⑥ ごはんの上に盛り付けて完成。

【ワンポイントアドバイス】



ごぼうやキャベツなど野菜がたっぷり食べられる、歯ごたえのあるピリ辛の丼ぶりです。ワカメなどの海草や椎茸などを入れたスープなどと一緒に食べると、栄養バランスもよくなります。



たこたこドーナツ

忠海中学校 2年 竹林 文哉



【竹原市で作られた食べ物】

たこ

【アピールポイント】

たこのようで、お好み焼きのようでドーナツのような料理です。

材料（4人分）

（食品名）	（分量）
絹ごし豆腐	110g
ホットケーキミックス	150g
薄力粉（打ち粉用）	適量
揚げ油	適量
たこ	60g
ねぎ	30g
天かす	30g

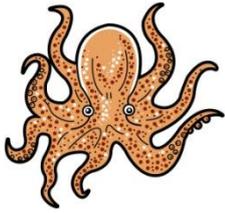
作り方

- ① ボウルにホットケーキミックス・ねぎ・たこ・天かす・豆腐を入れてゴムべらでよく混ぜ、1つにまとめる。薄力粉少々をふったまな板に取り出して表面にも粉をふり、めん棒で厚さ1cmにのばす。
- ② ①の生地を丸く型抜きする。フライパンに揚げ油を入れて低温（160℃）に熱し、②を入れてこんがり揚げ、油を切るとできあがり。

【ワンポイントアドバイス】

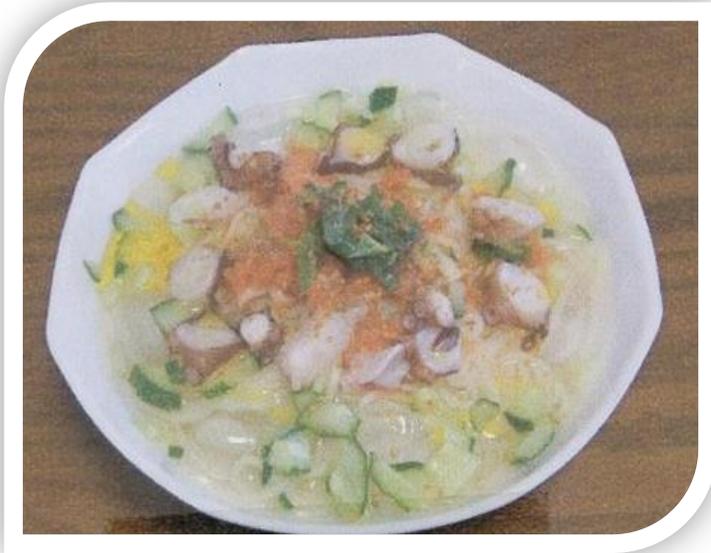


ドーナツにたこと豆腐を入れる発想にはおどろきです。おすすめの手作りおやつです。



カルパッチョな竹原冷麦

賀茂川中学校 2年 渡橋 隆楽



【竹原市で作られた食べ物】

たこ トマト きゅうり

【アピールポイント】

トマトを凍らせて、シャーベット状にすることで、サッパリとして冷たい、ひと味違った冷麦になります。

材料（4人分）

（食品名）	（分量）
冷麦	4束
だし汁	1ℓ
たこ	100g
トマト	2個
きゅうり	1本
オリーブオイル	適量
こしょう	少々
フライドガーリック	少々
青じそ	4枚

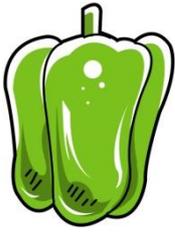
作り方

- ① トマトを角切りにして凍らせておく。
- ② だし汁を濃いめに作って冷やしておく。
- ③ たこをゆでて小さく輪切りにする。
きゅうりはあらみじん切りにする。
- ④ 冷麦をゆでてだし汁をかけ、氷を入れる。その上にたこときゅうりをのせる。
- ⑤ トマトシャーベットとオリーブオイル・こしょう・フライドガーリック・きざんだ青じそをのせる。

【ワンポイントアドバイス】



だし汁に市販の麺つゆを利用すると簡単です。
トマトを凍らせたり、オリーブ油を使用したりすることで、冷麦の新しい食べ方の提案だと思えます。さっぱりしておいしいので、食欲の落ちる暑い夏におすすめです。



ピーマンピцца

賀茂川中学校 1年 山口 佳歩



【竹原市で作られた食べ物】

ピーマン たまねぎ

【アピールポイント】

加熱時間が同じくらいのものばかり入っているので作りやすいです。ピーマンとたまねぎがきれいな人でも食べられます。

材料（4人分）

（食品名）	（分量）
ピーマン	中4個
たまねぎ	1/4個
ベーコン	37g (2~3枚)
とろけるチーズ	20g
塩	少々
こしょう	少々
ケチャップ	適量

作り方

- ① ピーマンを半分に切り、種とへたを取り除く。
- ② たまねぎをうす切りにし、ベーコンを食べやすい大きさに切る。
- ③ たまねぎとベーコンをピーマンにつめる。
- ④ ③にケチャップと塩・こしょうをしチーズを多めにかける。
- ⑥ オープンで10分間焼く。

【ワンポイントアドバイス】



ケチャップやチーズ・ベーコンに塩味があるので、塩はしなくてもよいと思います。

オーブントースターで簡単にできるので、朝ごはんやお弁当におすすめです。