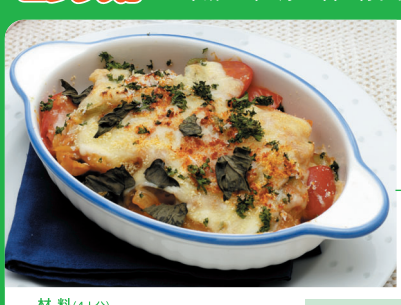
第3回 茨城県産 野菜料理コンテスト

家族も大好き!「野菜料理部門」

平成20年6月29日に行われた最終実技審査での入賞者レシピです。



最優秀賞

いばらき大地のグラタン

細田 和幸さん 作

茨城県産の野菜をたっぷりと使ったヘルシーな野菜のグラタンです。トマト風味でイタリアンに仕上げてみました。

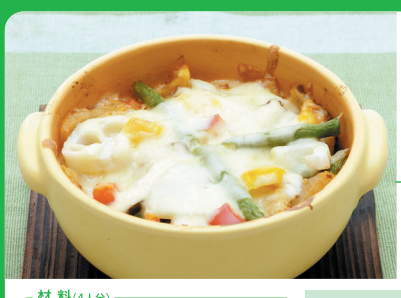
材 料(4人分)

- イタリアントマト 中5個
- なす 1個
- じゃがいも 中1個
- アスパラ 2本
- 玉ねぎ 1/2個
- レンコン 3枚
- かぼちゃ 1切
- スイートコーン 少々
- ピーマン 1個
- ベーコン 2枚
- 塩
- こしょう
- コンソメ
- ピザソース
- 赤ワイン
- とろけるチーズ
- パン粉
- パセリ
- パプリカ
- パルメザンチーズ
- ニンニク
- オリーブ油

(塩〜オリーブ油:適量)

作り方

①じゃがいも・レンコン・かぼちゃは薄切りにして火を通しておく。
②フライパンで細かく切ったベーコン・ニンニクを油で炒める。
③他の野菜は一口大に切り、①②とともにフライパンで炒める。
④塩・こしょう・コンソメ・ワイン・ピザソースで味を調える。
⑤④をグラタン皿にとり、チーズ・パン粉・パセリ・パプリカをかける。
⑥オーブントースターで軽く焼く。焼き色がつけばできあがり。



JA全農いばらき賞

根コン蕎麦ニア!

中村 夏子さん 作

イタリア料理であるラザニアに近づけるため、地元で作っている蕎材61号(地粉)に常陸秋そばを加え、独特の食感を作りました。和の食材で使われることが多い、大根やレンコンがイタリアンにとても良く合い、広い世代にとても喜ばれる一品です。そば粉と地粉の風味とミートソースの相性も抜群です。授業で学んだ地産地消を生かして、地元の和や野菜を上手して使いました。家族も喜んで食べてくれました。

材 料(4人分)

- そば粉 70g(常陸秋そば)
- 地粉 70g
- 卵 1と1/2個
- 打ち粉 適量
- 大根 600g
- 玉ねぎ 1/2個
- 合ひき肉 200g
- ベーコン 100g
- 塩・こしょう 少々
- パセリ 少量
- パン粉 少量

A
- 溶けるチーズ 適量
- オリーブ油 小2
- トマトソース
- いんげん豆 20本
- 生しいたけ 6個
- レンコン 小1本
- パプリカ(赤・黄) 各1/2個
- 水 1カップ

B
- ホワイトクリームソース 1箱
- 牛乳 500cc
- 白ワイン 大3

作り方

①ボウルにそば粉と地粉をふるい、卵を入れる。フォークでよく混ぜ、ある程度まとまってきたら、打ち粉をつけて、15分くらいこねる。
②生地を15分休ませ、薄らして絞った布をかけておく。
③大根はいちょう切り、玉ねぎはみじん切り、いんげん豆は2cmに切る。しいたけはうす切り、レンコンはいちょう切り、パプリカは1cm角に切る。大根・いんげん豆は塩を入れたお湯で2〜3分ゆで、水気をとる。
④合ひき肉をふり、休ませた生地をのばし、適当な幅で切る。お湯に1%の塩とオリーブ油を加え、生地を ゆで、生地が浮いてきたらざるにあげる。
⑤フライパンに油を熱し、玉ねぎ・ひき肉・ベーコンの順に炒め、塩・こしょうを入れ、ひき肉の色が変わったらAを加え、1〜2分煮立ててミートソースを作る。
⑥鍋の鍋にBを入れて火にかけ、ホワイトソースを作る。
⑦筋でた大根・生地をお皿にのせ、⑤⑥の順に重ねて野菜をのせ、パン粉をまぶす。上にチーズをのせ、220℃のオーブンで10〜15分焼く。
⑧パセリをふって完成。

キリンビール賞

茨城べじ(美人)焼き

宮本 恵子さん 作

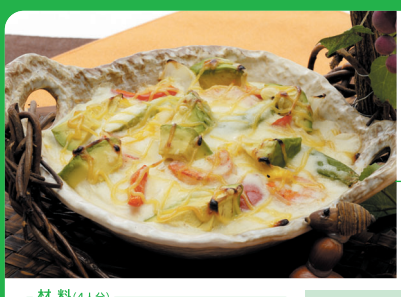
茨城の野菜をたっぷり使った、色もきれいな洋風お好み焼きです。かぼちゃを練り込んだイエローの生地は、山いもがふんわりと美味しいです。ドレッシングはヨーグルトを使い、乳製品と野菜とヘルシーな鶏肉と、美人の要素がいっぱいです。

材 料(4人分)

- 南瓜 1/4個
- 蓮根 120g
- キャベツ 1/4個
- 玉ねぎ 1個(大)
- トマト(小) 2個
- ピーマン 1個
- 山芋 120g
- 鶏ひき肉 200g
- 卵 2個
- 水 60cc
- クリームチーズ 大4
- パルメザンチーズ 適量
- 牛乳 60cc+適量
- プレーンヨーグルト 100g
- マヨネーズ 100g
- レモン果汁 少々
- 薄力粉 100g
- サラダオイル 適量
- コンソメ 12g
- カレー粉 小4
- 乾燥バジル 小4
- ケチャップ 小4
- ソース 小4
- 粗挽きこしょう 少々
- 塩・新 少々

作り方

①かぼちゃの生地をつくる。山芋をすりすりし、かぼちゃは筋でて裏ごしし、ボウルに山芋・卵・薄力粉・コンソメ12gと混ぜ合わせ、牛乳と水(各60cc)を合わせたものを、少しづつホイッパで混ぜる。ラップをして生地を少々なじませておく。
②鶏カレーレンコンをつくる。レンコンは0.8mmの輪切りにし、酢水に10分さらしておく。玉ねぎをおろし器ですりおろし(1/3個分)、フライパンを熱しサラダオイルを入れ、鶏ひき肉・玉ねぎ・レンコンを炒める。火が通ったら、ケチャップ・ソース・カレーパウダーを入れ、ひたひたの牛乳を入れて水気がなくなるまで煮あげる。
③野菜ヨーグルトソースあえをつくる。トマトは赤いの目に切り、冷蔵庫で冷やしておく。キャベツ・ピーマン・玉ねぎは粗みじん切りし、冷水にさらしておく。プレーンヨーグルト・マヨネーズ・レモン果汁をよく混ぜて、粗挽きこしょう・塩で味をととのえる。トマト以外の水気を切った野菜と、ドレッシングをあえ冷蔵庫に冷やしておく。
④南瓜生地を焼く。フライパンに薄く油をひき、やや中火にかけて生地を流す。ぶつぶつ穴ができたら、②をのせて、裏返してフタをして蒸す。
⑤⑥はつけする。焼きあがった生地に、③とトマトをのせ、バルメザンチーズ・クリームチーズをのせ、乾燥バジルをふる。



ビジュアル賞

たっぷり春野菜とトマトライスのドリア!

大久保 郁香さん 作

春野菜は甘みがあり大好きです。そんな春野菜をたっぷり使ったドリアです。ホワイトソースに甘みのある白みそを加え、独特の風味を出しました。また、トマトジュースで、ご飯を炊きドリアにしました。酸味のあるトマトジュースが白みそソースとマッチし違和感なく野菜すくめのドリアに仕上がりました。今まで食べたことの無いような新鮮なドリアです。

材 料(4人分)

白みそと豆腐のホワイトソース
- 白みそ 30g
- 絹豆腐 1/2丁
- バター 50g
- 小麦粉 50g
- 牛乳 700cc

トマトライス
- 米 200g
- トマトジュース 300cc
- バター 20g
- コンソメ 小2

具
- アボカド 100g
- エビ 6匹
- たけのこ 120g
- 赤・黄パプリカ 各50g
- スナックえんどう 80g
- アスパラ 40g
- 新玉ねぎ 100g
- とろけるチーズ 100g

作り方

①釜に米・トマトジュース・バター・コンソメを入れ炊く。
②鍋にバターを溶かし小麦粉を入れ弱火でじっくり炒める。次に牛乳を少しずつ加えホワイトソースを作る。
③水切りして裏ごしした豆腐・白みそを②のソースに加え、白みそ豆腐のホワイトソースを作る。
④スナックえんどう、スライスしたパプリカはさっと下ゆでする。
⑤たけのこ・玉ねぎはスライス、アボカドは1cm幅に切る。
⑥④、⑤の具は油で炒め、塩・こしょうする。
⑦トマトライスと具を混ぜ③のソース3/4の量であえる。
⑧グラタン皿に②をのせて残りのソースをかける。えび・アボカドをトッピングし、さらにトッピング用の白みそ・とろけるチーズをのせ、200℃のオーブンで25〜30分焼けば出来上がり。

アイディア賞

素材そのまま!! 丸ごとグラタン

栗林 知美さん 作

旬の野菜を丸ごと楽しむ。夏っぽくカレー風味にしてみました。

材 料(4人分)

- 玉ねぎ 4個
- トマト 2個
- かぼちゃ 100g
- ローズポークのひき肉 200g
- プロセスチーズ 4枚
- パセリ 大5

A
- ナツメグ 少々
- カレー粉 小2
- 塩、こしょう 少々
- パン粉 大3
- 牛乳 大3

(パン粉〜牛乳:合わせておく)

B
- マスタード 大1
- ウスターソース 大1

作り方

①かぼちゃをレンジでやわらかくする。熱いうちにつぶしておく。
②玉ねぎの中身をくり抜く。くり抜いた玉ねぎはスピードカッターにかける。
③つぶしたかぼちゃとひき肉、パセリを混ぜ合わせ、よくこねる。
④Aを入れさらにこねる。
⑤くり抜いた玉ねぎの中に④をつめ、半分に切ったトマトをのせ10分レンジにかける。
⑥チーズ、パン粉をのせ200℃のオーブンで10分焼く。
⑦おろし玉ねぎを火にかけ水分をとばし、Bを混ぜ合わせ火を止める。
⑧焼き上がった⑥に⑦をかけて食べる。

優秀賞

じゃがいもとかぼちゃのヘルシーギョウザ

黒沼 智子さん 作

ひき肉を一切使わないヘルシーギョウザです。じゃがいもとかぼちゃをたっぷり使い、甘みのあるヘルシーなギョウザが出来上がりました。おかずだけでなはなく、おやつ感覚でも食べれるように工夫しました。

材 料(4人分)

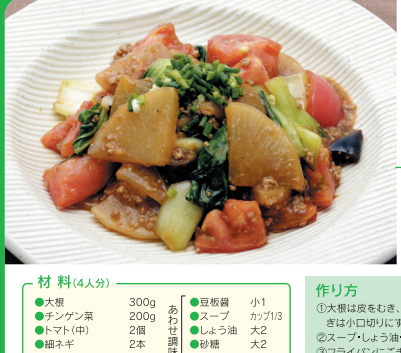
A(各50g)
- キャベツ
- たけのこ
- レンコン
- 玉ねぎ
- ブロッコリー
- アスパラ

B(各100g)
- かぼちゃ
- じゃがいも

- 水溶き片栗粉(水10cc+片栗粉10g)
- にんにく 12g
- しょうが 12g
- 中華スープ 120cc
- ギョウザの皮 24枚
- しょう油 大4
- 酢 大3
- ラー油 小1/2

作り方

①じゃがいもとかぼちゃは茹で、それぞれつぶす。
②Aを食感を残す程度に細かく切る。
③②を油で炒め、にんにく・しょうがを加えて中華スープと水溶き片栗粉でとろみをつける。
④③を2分にし、つぶしたじゃがいもとかぼちゃのベースにそれぞれを加えて混ぜ、塩・こしょうで味をととのえる。
⑤④を皮に包み、熱したフライパンで焼き、水をさっと入れフタをして蒸し焼きにする。
⑥盛り付けて、タレをそえる。



優秀賞

栄養モリモリ! 麻辣(マーラー)だいこん&チンゲンサイ

青木 智登子さん 作

栄養価が高く、旨味たっぷりの大根、チンゲンサイ、トマトを使った味わい深い野菜マーボーです。大根の歯触り、チンゲンサイのシャキシャキ感、トマトのほどよい酸味がよく合い、又赤みそのかわりに、もろみ味噌を使い、おいしさが一段とアップしました。食べやすくてボリュームがあり、孫達も喜んで食べてくれます。

材 料(4人分)

- 大根 300g
- チンゲン菜 200g
- トマト(中) 2個
- 細ネギ 2本
- 豚ひき肉 200g
- ニンニク(みじん切り) 小1
- しょうが(みじん切り) 小1
- ごま油 大1
- 片栗粉 大1

あわせ調味料
- 豆板醤 小1
- スープ カップ1/3
- しょう油 大2
- 砂糖 大2
- もろみ味噌 大2
- 塩 小1/4

作り方

①大根は皮をむき、3mm厚さのいちょう切りにする。チンゲンサイは3cm長さに切り、細ねぎは小口切りにする。トマトはヘタを取り、一口大の乱切りにする。
②スープ・しょう油・砂糖・もろみ味噌・塩・豆板醤をよく混ぜあわせておく。
③フライパンにごま油大さじ1を熱し、みじん切りにしたにんにく・しょうがを炒め、香りが立ったらひき肉を加えて、肉がほろほろになるまで炒め、①の大根を加えて炒め、あわせ調味料をまわし入れざっくりと混ぜ合わせ、フタをして弱火で15分くらい煮込む。
④①のチンゲンサイを加えさっと火を通す。
⑤片栗粉大さじ1を倍量の水でといて加えて、とろみをつけトマトを加え温まるまで煮る。器に盛り細ねぎをちらす。

優秀賞

かぼちゃのカレーラタトゥユ

大湖 恵美子さん 作

ホクホクで甘味のあるかぼちゃにトマトの酸味、スパイシーなカレー味が食欲をそそります。

材 料(4人分)

- かぼちゃ 1/4個
- オクラ 10本
- トマト 4個
- 玉ねぎ 1/2個
- 鶏肉 80g
- にんにく 1片
- オリーブオイル 大2
- ローリエ 1枚
- カレー粉 小2
- コンソメ 1個
- 塩・こしょう 少々

作り方

①厚手の鍋にオリーブオイルを熱し、みじん切りのにんにく・玉ねぎを炒める。
②一口大に切った鶏肉・かぼちゃ・オクラを加えてさらに炒め、湯むきして種を取りざく切りにしたトマト・コンソメ・ローリエ・カレー粉を入れ煮込む。
③仕上げに塩・こしょうで味をととのえる。

優秀賞

ちんげん菜ともちもち蓮根のマリアージュ

有田 久美子さん 作

ちんげん菜はシャキシャキ、蓮根はもちもち。あんにホタテの旨味とアクセントの干納豆、レンコンをちんげん菜にやさしく包んでいただきます。茨城の味を満喫できる一品です。

材 料(4人分)

- 青梗菜 2束
- レンコン 450g
- ホタテ水煮缶 1缶
- 干納豆 大3
- パプリカ(赤) 1/4個
- チキンスープ 200cc
- 塩・こしょう 少々
- 片栗粉 大6
- サラダ油 適量
- ごま油 適量

作り方

①レンコンは皮をむき、酢水にさらしすりおろし、軽く水気を切ったら片栗粉と塩を加え一口大に丸める。サラダ油をひいたフライパンでこんがり焼く。
②ちんげん菜は1枚づつ葉をはがし、沸騰した湯にサラダ油大1と塩を加え30秒程ゆでて、ざるに取る。
③チキンスープにホタテ水煮缶を加え沸騰させ、塩・こしょうで味を整え、パプリカ・干納豆を加えたら片栗粉でとろ味をつけ、ごま油をたらす。
④器にちんげん菜を広げて並べ、その上に①のレンコンをのせ、③のあんをかけて出来上がり。

優秀賞

キツネもびっくり!? 野菜たっぷりおあげ

深澤 歩惟さん 作

具を2種類作り、野菜の歯ごたえを楽しめるものと、いも類のもちもち感を楽しめるものにしました。

材 料(4人分)

- 油あげ 4枚

具A
- にんじん 20g
- レンコン 60g
- 豚ひき肉 180g
- ピーマン 10g
- 塩・こしょう 少々
- 片栗粉 小1

具B
- 里いも 160g
- じゃがいも 160g
- 塩 少々
- 醤油・酢・からし 適量

作り方

①油あげは1枚を半分に切る。
②にんじん・レンコンはみじん切りにしてゆでる。
③豚ひき肉にみじん切りにしたピーマンと②を混ぜ、塩・こしょう・片栗粉を加え油あげにつめる。
④Bの具材の里いもとじゃがいもは、ゆでてつぶし塩を入れ、油あげにつめる。
⑤フライパンで両面を焼く。好みでからし・酢醤油でいただく。