

第2回 高校生発!

Iwakiならではの グルメをつくろう

レシピ集



「第2回 高校生発！Iwakiならではのグルメをつくろう」 レシピ集の発行にあたって

いわき産農林産物の魅力を発信するため、市内の高校生と飲食店等（以下、協力店）が、いわきならではの商品を共同開発する「第2回 高校生発！Iwakiならではのグルメをつくろう」事業を実施し、いわき産のトマト、ネギ、米（Iwaki Laiki）、きのこ（しいたけ、エリンギ、なめこ）をテーマ食材としてレシピを募集しました。

このレシピ集は、当事業で応募があった45作品のうち、商品化した作品と、各協力店で次点となった作品の計10点を収録しています。是非ご家庭で調理してみてください。

また、飲食店や食品加工等の事業者の皆さまには、いわき地域の新鮮な農林産物を活用するメニューや商品の開発等にお役立ていただければ幸いです。

令和7年2月
福島県いわき農林事務所

商品化レシピ

※応募時のオリジナルメニューです。開発商品のレシピではありません。

トマト部門 / CROSS WONDER DINING

トマト照り焼きチキンピザ P1
(商品名：マリノア ピッツァ～照り焼きチキンとトマトのピッツァ～)

ネギ部門 / all about bakery

長ねぎたっぷりハッシュドビーフ P2

米部門 / Delica Cafe kibaco

ねぎたっぷり塩レモンだれハンバーグ丼 P3

きのこ部門 / 豚饅 よしの

いわきのこ、たっぷり♡うますぎ田楽みそ餡！ P4
(商品名：いわきのこ、たっぷり♡うますぎ田楽みそまん)

全食材部門 / 株式会社マルト

悪魔級！焼きおにぎり！！ P5
(商品名：悪魔級！焼きおにぎりセット！！)

おすすめレシピ

ピリッと爽やか！トマトカレーとチーズナン P6

甘じょっぱいがくせになる ネギたっぷりの味噌蒸しパン P7

IWAKIの魅力たっぷり DON P8

いわきのこまん P9

いわき食材のおいしさ満載！照りトマ丼 P10



トマト部門
商品化
レシピ
CROSS
WONDER
DINING

トマト照り焼きチキンピザ

(商品名：マリノア ピッツァ～照り焼きチキンとトマトのピッツァ～)

商品化



応募時



志賀 まりあさん、小松崎 望亜さん
福島県立磐城農業高等学校 3年

調理時間：60分

食材費(2人分相当)：1,000円

照り焼きソースににんにくをプラスし、パンチのあるものにしました。

材料

〈ピザ生地〉

強力粉	200g
薄力粉	50g
砂糖	20g
塩	3g
ドライイースト	5g
水	150g
オリーブオイル	20g

〈照り焼きチキン〉

鶏もも肉	50g
しょうゆ	大さじ1・1/2
みりん	大さじ1・1/2
酒	大さじ1・1/2
砂糖	大さじ1

ミニトマト	5～6個
トマトソース	120g
ピザ用チーズ	60g

作り方

【ピザ生地】

- ① ボウルに〈ピザ生地〉の材料をすべて入れる。
※ドライイーストと塩は離して入れておく。
- ② ボウルの中で生地をまとめる。
- ③ ラップをかけ、温かい場所で10～15分寝かせる。
- ④ ③の生地を平らに伸ばす。

【照り焼きチキン】

- ⑤ 鶏もも肉を一口大に切り、熱したフライパンで炒める。
- ⑥ 鶏もも肉に火が通ったら、〈照り焼きチキン〉の調味料をすべて加えて絡める。
- ⑦ オーブンを250度に予熱する。
- ⑧ ミニトマトを半分に切る。
- ⑨ ④の生地にトマトソースを塗り、⑥の照り焼きチキン、⑧のトマト、ピザ用チーズを乗せる。
- ⑩ 予熱したオーブンで10分焼いて、完成。

作品のPRポイント

いわき産のミニトマトを使ったピザを作りました。
照り焼きチキンとトマトをたくさん使ったので、とても食べ応えがあり、パーティーなどにとってもいいレシピだと思います。
トマトを焼くことで甘みが増し、とてもおいしくできました。

長ねぎたっぷり ハッシュドビーフ



大森 柊飛さん、竹中 康輔さん、
深瀬 陽さん

福島県立磐城桜が丘高等学校 3年

調理時間：40分

食材費(2人分相当)：800円

商品化



応募時



ハッシュドビーフを全粒粉入りの生地で
包み、上にチーズと細切りのネギを散ら
して焼き上げました。

材料

長ネギ	1本
にんじん	1/6本
牛小間切れ肉	120g
カットトマト(缶詰)	160g
マッシュルーム	50g
オリーブオイル	適量
トマトケチャップ	大さじ1
デミグラスソース	大さじ3
しょうゆ	大さじ1
塩	少々
パン	2個
ピザ用チーズ	50g

作り方

- ① 長ネギを2cmの小口切りにする。
- ② にんじんをいちょう切りにする。
- ③ 熱したフライパンにオリーブオイルを引き、①と②を炒める。
- ④ ③に牛小間切れ肉を加えて、さらに炒める。
- ⑤ ④にカットトマト(缶詰)を加えて炒め、酸味をとばす。
- ⑥ ⑤にマッシュルームを加える。
- ⑦ ⑥にトマトケチャップ、デミグラスソース、しょうゆ、塩を加えて混ぜる。
- ⑧ オーブンを180度に予熱する。
- ⑨ くり抜いたパンに⑦を入れ、ピザ用チーズを乗せる。
- ⑩ ⑨を予熱したオーブンに入れ、チーズがとけるまで焼いて、完成。

作品のPRポイント

ネギの食感を楽しめるように、太めに切りました。
隠し味にしょうゆを入れました。

ねぎたっぷり 塩レモンだれハンバーグ丼



商品化



応募時



大村 元希さん

福島県いわき光洋高等学校 1年

調理時間：60分

食材費(2人分相当)：800円

たれをごま油ベースから塩こうじに変更し、まろやかな味わいにしました。

材料

〈ハンバーグ〉

合いびき肉	200g
玉ねぎ	1/2個
パン粉	小さじ3
牛乳	大さじ3
塩	少々
こしょう	少々
ナツメグ	少々
サラダ油	大さじ1

〈たれ〉

長ネギ	1本
鶏がらスープの素	小さじ1
レモン汁	小さじ2
にんにくチューブ	4cm
ごま油	大さじ4
黒こしょう	少々
塩	小さじ1弱

ブロッコリー	2房
ミニトマト	2個
レモン(くし切り)	2個
ご飯(Iwaki Laiki)	500g

作り方

【ハンバーグ】

- ① 玉ねぎをみじん切りにする。
- ② 熱したフライパンにサラダ油を引き、①を炒めて冷ましておく。
- ③ ボウルにパン粉と牛乳を入れて混ぜる。
- ④ ③に合いびき肉、②、塩、こしょう、ナツメグを加えて、粘り気が出るまでこねる。
- ⑤ ④を2等分し、小判型に成形する。
- ⑥ 熱したフライパンにサラダ油をひき、⑤を火が通るまで焼く。

【たれ】

- ⑦ 長ネギをみじん切りにする。
- ⑧ ボウルに⑦、鶏がらスープの素、レモン汁、にんにくチューブ、ごま油、黒こしょう、塩を入れて混ぜる。

【付け合わせ】

- ⑨ ブロッコリーを茹でる。
- ⑩ ミニトマトは半分に切っておく。
- ⑪ 器にご飯を盛り、ハンバーグを乗せ、たれをかける。
- ⑫ ブロッコリー、ミニトマト、くし切りのレモンを添えて、完成。

作品のPRポイント

ネギの塩レモンだれなので、さっぱりと食べられます。しつこくなく、誰でも食べやすいです。



きのこ部門
商品化
レシピ
豚饅
よしの

いわきのこ、たっぷり♡ うますぎ田楽みそ餡！

(商品名：いわきのこ、たっぷり♡ うますぎ田楽みそまん)

高橋 穂乃日さん

福島県立いわき光洋高等学校 1年

調理時間：15分

食材費(2人分相当)：600円

商品化



応募時



きのこは油を引かすから焼きし、
香りとうまみをより引き出しました。
パッと見てわかるよう、きのこの形にしました。

材料

しいたけ 2個
エリンギ 1/2本
まいたけ 20g
水溶き片栗粉 大さじ1
田楽みそ 大さじ2
酒 大さじ1
白だし 大さじ1

作り方

- ① しいたけの傘と軸を切り離し、傘の部分を1cm角に切る。
- ② エリンギを1cm角に切り、まいたけは手で小さく裂く。
- ③ フライパンに薄く油(分量外)を引き、中火で①・②を炒める。
- ④ 軽く火が通ってきたら、酒を加える。
- ⑤ ④に田楽みそ、白だし、水溶き片栗粉を加え、煮絡めて、完成。

作品のPRポイント

これから寒くなる時期にぜひ食べてほしいです。うれしいときでも、悲しいときでも、ひとりでも、大切な人と一緒のときでも、これを食べて笑顔になってほしいという思いで作りました。
きのこの食感がおもしろい一品になりました。とてもおいしいです。

悪魔級！焼きおにぎり！！

(商品名：悪魔級！焼きおにぎりセット！！)



今井 智康さん

福島県立いわき光洋高等学校 1年

調理時間：20分

食材費(2人分相当)：400円

商品化



応募時



ネギみそ入りの焼きおにぎりにエリンギ煮を乗せ、ミニトマトのフライを追加してセットにしました。

材料

〈ネギみそ〉

長ネギ	1本
(A) みそ	大さじ3
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
砂糖	大さじ1
すりおろし生姜	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
ごま油	大さじ1
かつお節	2g

〈焼きおにぎり〉

ご飯 (Iwaki Laiki)	280g
(B) 和風だし	小さじ1
しょうゆ	大さじ2
みりん	小さじ1
白ごま	適量
ごま油	小さじ1

作り方

【ネギみそ】

- ① 長ネギは根元を切り落とし、小口切りにする。
- ② (A) をすべて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにごま油をひき、強火で①を炒める。
- ④ 長ネギがしんなりしてきたら、②を加え、中火で煮詰める。
- ⑤ ある程度水分が飛んだら、かつお節を加えて中火のまま混ぜ合わせたら、火からおろす。お皿に広げ、粗熱をとっておく。

【焼きおにぎり】

- ⑥ (B) をすべて混ぜ合わせてタレをつくる。
- ⑦ ボウルに温かいご飯を入れ、⑥のタレを混ぜ合わせる。
- ⑧ ⑦のご飯を軽く手のひらにのせ、中央に凹みを作り、⑤のネギみそを乗せ、包むように形を整える。
- ⑨ オープンシートにごま油を薄く塗り、⑧を並べる。
- ⑩ オープントースターで片面を6分ずつ焼き、さらに片面ずつ4分焼く。

作品のPRポイント

福島県産のネギとお米を使った焼きおにぎりで小さなお子様から大人まで幅広く親しみやすいものを作りました。安くて簡単を意識しました。



ピリッと爽やか！ トマトカレーとチーズナン

阿部 成美さん、岡 結羽さん
福島県立磐城桜が丘高等学校 3年

調理時間：60分

食材費(2人分相当)：600円



材料

〈チーズナン〉

(A)	強力粉	100g
	ベーキングパウダー	4g
	砂糖	8g
	塩	3つまみ程度
(B)	プレーンヨーグルト	25g
	牛乳	25ml
	サラダ油	8ml
	水	大さじ1
	サラダ油	適宜
	チーズ	50g

〈トマトカレー〉

	トマト	2個
	玉ねぎ	1/4個
	牛肉	70g
	ベーコン	2枚
	水	100cc
	カレールウ	2かけら

作り方

【チーズナン】

- ① (A) と (B) をそれぞれ混ぜ、(A) に (B) を加え、まとまるまでこねる。
- ② ①を丸く整え、サラダ油を表面に塗り、ボウルにラップをかけて室温で30分置いておく。
- ③ ②を2等分し、円形に伸ばして、中央に半量のチーズを乗せ、包む。(2つ分)
- ④ フライパンにサラダ油を引き、③を軽くつぶしながら、両面に焼き目がつくまで焼く。

【トマトカレー】

- ⑤ トマトを湯むきし、1cm角に切る。
- ⑥ 玉ねぎはみじん切りに、牛肉は一口大に、ベーコンは1cm幅に切る。
- ⑦ 玉ねぎをあめ色になるまで炒めた後、牛肉とベーコンを入れ、火が通ったらトマトを加える。
- ⑧ 水とカレールウを加え、少し煮詰める。
- ⑨ お皿に盛り付け、完成。

作品のPRポイント

カレーは味が濃いので、トマトの存在感を出すため、食感を残して加えました。トマトが苦手な人でもおかわりしたくなるくらいおいしく、カレーとの相性が良かったです。



ネギ部門
おすすめ
レシピ
all about
bakery

甘じょっぱいがくせになる ネギたっぷり味噌蒸しパン

志田 結花さん

福島県立いわき光洋高等学校 1年

調理時間：15分

食材費(2人分相当)：340円



材料

長ネギ	1本
コーン(水煮)	50g
みそ	大さじ1
卵	1個
牛乳	100ml
ホットケーキミックス	150g
ピザ用チーズ	適量

作り方

- ① 長ネギは粗みじん切りにしておく。
- ② 熱したフライパンで①とコーンをほんのり焦げ目がつくまで炒め、粗熱を取っておく。
- ③ みそを少量の水(分量外)で溶く。
- ④ ボウルに卵と牛乳を入れ、よく混ぜる。
- ⑤ ④に②、③、ホットケーキミックスを加えてよく混ぜる。
- ⑥ 耐熱のカップに⑤を入れ、ピザ用チーズを乗せる。
- ⑦ 電子レンジ(600W)で3分半加熱する。
- ⑧ つまようじを刺して、生地がついてこなかったら完成。(ついてくる場合は、10秒ずつ様子を見ながら再度加熱する)

作品のPRポイント

料理の彩りや引き立て役になってしまうネギを主役に変身させようと考え、今回のレシピを考案しました。蒸しパンなので、朝ごはんやおやつとして子どもから大人まで楽しんでほしいです。生産者さんの動画を拝見したところ、「加熱すると甘みが増す」とのことだったため、ネギを一度フライパンで炒め、甘みと香ばしさをプラスしたところがポイントです。また、味噌を少し入れ、やみつきになる甘じょっぱさを表現しました。ネギが主役になったこの蒸しパンを、ぜひたくさんの方に食べてみてほしいです。

IWAKI の魅力たっぷり DON



坂本 絢美さん

福島県いわき光洋高等学校 1年

調理時間：20分

食材費(2人分相当)：510円



材料

ご飯 (Iwaki Laiki)	360g
ひき肉 (粗挽き)	120g
玉ねぎ	1/4 個
とまと味噌 (ワンダーファーム)	30g
塩こしょう	適量
えのき	15g
しいたけ	1 個
サラダ油	小さじ 1
水	大さじ 1
めんつゆ	大さじ 3
すりおろし生姜	小さじ 1
水溶き片栗粉	大さじ 1
長ネギ	適量

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。えのきは 3cm 幅に、しいたけは薄切りにする。長ネギは小口切りにする。
- ② ボウルに①の玉ねぎ、ひき肉、とまと味噌、塩こしょうを入れてよくこねる。
- ③ 粘り気が出てきたら、ハンバーグの形に整える。
- ④ 熱したフライパンにサラダ油をひき、③を入れ、中火で片面 3 分ずつ蓋をして焼く。
- ⑤ 両面が焼けたら一度皿に取り出し、ラップをして電子レンジ (600W) で 1 分 30 秒加熱する。
- ⑥ ハンバーグを焼いたフライパンに水、めんつゆ、すりおろし生姜を入れて温める。
- ⑦ ⑥に①のえのきとしいたけを加え、しいたけに火が通ったら一度火を止めて水溶き片栗粉を回し入れる。
- ⑧ 再度火をつけ、とろみが出たら火を止める。
- ⑨ 器に Iwaki Laiki を盛り、中央にハンバーグを乗せたら⑧をかけ、①の長ネギを乗せて完成。

作品の PR ポイント

ハンバーグにワンダーファームの「とまと味噌」を練りこむことでアクセントのある味になり、いわきのしいたけがたっぷりのきのこご飯でとても食べやすい丼にしました。食欲が落ちているなどの疲れているときに、ぜひ食べてほしいです。



きのこ部門
おすすめ
レシピ
豚饅
よしの

いわきのこまん

蓬田 日菜子さん、野館 七海さん
福島県磐城第一高等学校 2年

調理時間：90分

食材費(2人分相当)：1,200円



材料

〈生地〉
薄力粉 75g
ベーキングパウダー 1.5g
塩 少々
水 40ml
しいたけ 1個
砂糖 7g
ドライイースト 1.5g
打ち粉 適量

〈あん〉
豚ひき肉 37g
しいたけ 1個
エリンギ 1個
なめこ 1/2パック
チーズ 適量

〈調味料〉
酒 大さじ1
塩こしょう 適量
しょうゆ 大さじ1
ごま油 大さじ1
片栗粉 大さじ1

作り方

【生地】

- ① ボウルに薄力粉とベーキングパウダー、塩を入れて軽く混ぜる。
- ② 鍋に水としいたけを入れて火にかけ、出汁をとる。
- ③ しいたけを取り出した②に砂糖とドライイーストを加えて混ぜる。
- ④ ①に③を加えて、まとまるまで混ぜる。
- ⑤ ④のボウルにラップをかけて、10分寝かせる。
- ⑥ 生地が2倍ほどの大きさに膨らんだら打ち粉をし、少し手で押し、2等分にする。

【あん】

- ⑦ しいたけとエリンギは2cm角の大きさに切る。
- ⑧ ボウルに⑦と豚ひき肉、なめこ、調味料を入れてよく混ぜる。
- ⑨ ⑧を2等分にし、チーズを餡で包み、さらに⑥の生地で包む。
- ⑩ 蒸し器に入れて、強火で15～20分蒸す。
- ⑪ 餡のひき肉に火が通れば完成。

作品のPRポイント

幅広い世代の方に、気軽に食べてもらいたいという思いで作りました。
きのこの食感と香り、味を出したかったので、大きめに切ることを工夫しました。
また、生地には水の代わりにきのこの出汁を使いました。
仕事で疲れたときや、小腹が空いたときに思わず「食べたい」と思ってもらえるものを作りました。

全食材部門
おすすめ
レシピ
(株)マルト

いわき食材のおいしさ満載!! 照りトマ丼



榊原 帆香さん

福島県立磐城桜が丘高等学校 3年

調理時間：30分

食材費(2人分相当)：500円



材料

〈照り焼き〉

トマト	1個
長ネギ	1本
エリンギ	1本
豚バラ肉	130g
(A) みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1
酒	大さじ2
サラダ油	大さじ1

〈たまマヨ〉

卵	1個
(B) マヨネーズ	大さじ1
塩こしょう	少々

ご飯 (Iwaki Laiki)	400g
乾燥バジル	適量

作り方

【照り焼き】

- ① トマトは2～3cmの角切り、長ネギは斜め薄切り、豚バラ肉は3～4cmに切る。エリンギは2～3等分に切り、縦半分にし、切り口を下にして薄切りにする。
- ② 熱したフライパンにサラダ油をひき、豚バラ肉に火が通るまで炒める。
- ③ 長ネギ、エリンギを加えて、焼き色がつくまで炒め、トマトを加えてさらに炒める。
- ④ (A)を加え、味がなじむように炒める。

【たまマヨ】

- ⑤ 沸騰した湯(分量外)に卵を入れ、7分茹でる。
- ⑥ ⑤を冷水にとり、冷ましながら殻をむく。
- ⑦ ボウルに⑥と(B)を入れ、卵をつぶしながらよく混ぜる。
- ⑧ 器にご飯を盛り、④を乗せ、その上に⑦を乗せる。
- ⑨ 最後に乾燥バジルをふり、完成。

作品のPRポイント

子どもから大人まで、幅広い年代の方に食べていただきたいです。仕事・学業などで忙しい方や、頑張った自分へのご褒美にもおすすめの一品です。

味付けは、キムチやコチュジャンを使用するか迷いましたが、辛いものが苦手な方でもおいしくいただけるものにしたと考え、照り焼きにしました。さらに、ネギやエリンギの食感を残しつつ、トマト本来の甘み・酸味が引き立つよう、炒め方を工夫しました。たまマヨと一緒に食べることで、また違った味わいが楽しめます。

「高校生発！Iwaki ならではのグルメをつくろう」事業の
実施にあたり、ご協力いただきました
CROSS WONDER DINING 様、all about bakery 様、
Delica Cafe kibaco 様、豚饅 よしの 様、株式会社マルト 様、
また本事業の運営にご協力いただきました
いわき市様、
福島さくら農業協同組はいわき統括センター様、
常磐共同ガス株式会社様に
深く感謝申し上げます。

福島県いわき農林事務所(企画部)

〒970-8026 福島県いわき市平字梅本15番地

☎0246-24-6152

