

いわき市内の  
高校生 × 農林産物

TAKE  
OUT

第2回  
高校生発！  
いわき  
テイクアウト  
メニュー開発

レシピ集

カレー風味の  
エビピラフ



フラパオライス  
～ALLいわき～



Iwakiたっぷり  
ハヤシライス



トマトバーグの  
みそクリーム仕立て



いわきポーポー  
ライスバーガー



## 「第2回 高校生発!いわきテイクアウトメニュー開発」 レシピ集の発行にあたって

コロナ禍に対応しながら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・スーパー（以下、協力店）がテイクアウト商品を共同開発する「第2回 高校生発!いわきテイクアウトメニュー開発」事業を実施し、いわき産トマト、ネギ、きのこ、米（Iwaki Laiki）をテーマ食材としてレシピを募集しました。

このレシピ集には、当事業で応募があった61作品のうち商品化した5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様方には、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開発等にお役立ていただければ幸いです。

令和4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。

#### 株式会社 マルト

カレー風味のエビピラフ .....1頁

#### ダイニングキッチン月海-Ruu-

いわき産のトマトを使ったスパイシーガパオライス .....2頁  
(商品名:フラパオライス~ALLいわき~)

#### ビストロ あん庵

Iwakiたっぷりハヤシライス .....3頁

#### DELICA CAFE kibaco

ダブルトマトバーグ .....4頁  
(商品名:トマトバーグのみそクリーム仕立て)

#### ごはんカフェ きゅういち

いわきポーポーライスバーガー .....5頁

### おすすめレシピ

きのこのデミグラスオムライス .....6頁

ネギましましグラタン .....7頁

トマトのクッキーシュー .....8頁

ライスインハンバーグ .....9頁

ポーポーサンド .....10頁



# カレー風味のエビピラフ

蛭田 伊織さん

福島県立磐城農業高等学校 3年

調理時間: 20分

食材費(2人分相当) 500円

商品化



応募時

## 材料

米 (Iwaki Laiki) .....1合  
長ねぎ .....1/2本  
ピーマン .....1個  
しめじ .....1/2株  
冷凍エビ(小) .....100g  
バター .....20g  
塩こしょう .....適量

### 【合わせ調味料】

カレー粉 .....小さじ2  
酒 .....小さじ2  
塩 .....小さじ1  
サラダ油 .....小さじ1

## 作り方・手順

- ① 米は硬めに炊いておく。  
合わせ調味料の材料は混ぜ合わせておく。
- ② 長ねぎ、ピーマンは粗みじん切りにする。
- ③ しめじは小房にほぐす。
- ④ フライパンを中火で熱し、バターを10g入れて溶かす。
- ⑤ ④のフライパンで長ねぎ、ピーマン、しめじ、冷凍エビを炒める。
- ⑥ 塩こしょうで⑤に味をつける。
- ⑦ バター 10gを追加し、①の米を加えて炒める。
- ⑧ 材料がよく混ざったら、合わせ調味料を加え、味をなじませる。
- ⑨ 器に盛り付けたら完成。

## 作品のPRポイント

米を少し硬めに炊くことでピラフ特有のパラパラ感を出しました。  
水分を飛ばすので冷えてもべちゃっとせず、常温保存に向けたレシピです。  
また、玉ねぎの代わりにいわき市産の長ねぎを使用したところが一番のポイントです。



商品化



## いわき産のトマトを使った スパイシーガパオライス (商品名:フラパオライス~ALLいわき~)

小澤 みくさん、小野 明奈さん、金子 亜里沙さん

福島県立小名浜海星高等学校 3年

調理時間:30分

食材費(3人分相当)1,000円



応募時

### 材料

トマト .....1個  
 鶏ひき肉 .....300g  
 玉ねぎ .....1個  
 パプリカ .....1個  
 しめじ .....1/2株  
 卵 .....3個  
 ニンニク .....2片  
 青ねぎ .....20g  
 乾燥バジル .....ひとつまみ  
 米 (Iwaki Laiki) .....2合  
 豆板醤 .....大さじ1/2  
 ごま油 .....小さじ1  
 塩こしょう .....ひとつまみ

### 【A調味液】

ナンプラー .....大さじ2  
 しょうゆ .....大さじ1  
 オイスターソース .....大さじ1  
 砂糖 .....大さじ1

### 作り方・手順

準備:炊飯器で米を炊いておく。

- ① トマトは粗みじん切り、玉ねぎ・ニンニクはみじん切り、青ねぎは小口切り、パプリカは2cmの角切りにし、しめじは割く。
- ② 熱したフライパンにごま油をひき、最初にニンニクと豆板醤を炒める
- ③ 香りが立ってきたら玉ねぎを加えて軽く炒め、鶏ひき肉を加える。鶏ひき肉に火が通ったら、パプリカとしめじとトマトを加える。
- ④ よく炒めたらAと乾燥バジルを加えて軽く炒め、塩こしょうで味を調える。
- ⑤ 別のフライパンで卵を目玉焼きにする。
- ⑥ 炊いておいたご飯を器に盛り、④と⑤をご飯の上に乗せ、最後に青ねぎを散らして完成。

### 作品のPRポイント

少し辛味もありますが、パンチの効いたレシピです。  
 目玉焼きがあることで味がマイルドになります。  
 お好みで卵を半熟にして食べるのもおすすめです。



商品化



# Iwakiたっぷりハヤシライス

鷺 綾香さん

福島県立湯本高等学校 2年

調理時間:60分

食材費(2人分相当)1,000円



応募時

## 材料

長ねぎ	.....1本
じゃがいも	.....2個
にんじん	.....1/2本
牛肉	.....200g
しめじ	.....200g
エリンギ	.....30g
デミグラスソース	.....1缶(290g)
トマト	.....1個
サラダ油	.....適量
水	.....350cc
塩	.....少々
いわき味噌	.....20g
コンソメ	.....10g
米(Iwaki Laiki)	.....1合
チリペッパー	.....3g

## 作り方・手順

準備:米は通常通りの水加減で、チリペッパーを加えて炊いておく。

- ① 長ねぎは斜め切り、にんじん・じゃがいもは乱切りにする。
- ② トマトは湯むきし、サイコロ状に切る。
- ③ 鍋にサラダ油をひき、長ねぎを炒める。
- ④ ③ににんじん、じゃがいもを加えて炒め、さらに牛肉を加えて炒める。
- ⑤ 牛肉に火が通ったら、大きめに割いたしめじとエリンギを入れて炒める。
- ⑥ デミグラスソースと水、②のトマト、塩、いわき味噌、コンソメを加えて20分ほど煮込む。
- ⑦ ご飯を器に盛り、ルウをかけたら完成。

## 作品のPRポイント

名前のとおり、いわき産の食材がたくさん入っているレシピです。  
湯むきしたトマトを入れるので、トマトの味がいっそう引き立ちます。  
また、ご飯にチリペッパーを加えることで、一味違ったハヤシライスを楽しむことができます。



商品化



## ダブルトマトバーグ (商品名:トマトバーグのみそクリーム仕立て)

滝 若菜さん

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)500円



応募時

### 材料

#### 【ハンバーグ】

牛ひき肉	140g
玉ねぎ	30g
しいたけ	30g
バター	10g
パン粉	大さじ2
溶き卵	大さじ2
サラダ油	適量
ナツメグ	適量
塩こしょう	適量
米粉	適量
中玉トマト	1個
ピザ用チーズ	40g

#### 【トマトのみそマヨ焼き】

トマト	1/2個
青ねぎ	少量
★タレ	
みそ	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
パン粉	大さじ2

### 作り方・手順

#### 【ハンバーグ】

- ① 玉ねぎとしいたけをみじん切りにし、耐熱容器に入れる。バターを加えて軽く混ぜ、レンジに約2分かけて冷ましておく。
- ② ボウルに牛ひき肉、①、パン粉、溶き卵、塩こしょう、ナツメグを加えてよく練り合わせ、2等分にする。
- ③ ラップの上に②を広げて、土台を作る。
- ④ ③の上にピザ用チーズ、横半分に切った中玉トマトを順にのせて包み、丸型にして空気を抜く。
- ⑤ 熱したフライパンにサラダ油をひき、米粉をまぶした④を入れて、強火で2~3分焼く。
- ⑥ 焼き色がついたら裏返し、ふたをして弱火で約10分焼く。

#### 【トマトのみそマヨ焼き】

- ① トマトを1cmの厚さの輪切りにする。タレの材料は混ぜ合わせておく。
- ② オーブン可の器にトマト、タレをのせてオーブントースターで約5分焼く。
- ③ ⑥のハンバーグに焼きあがったトマトのみそマヨ焼きをのせ、小口切りにした青ねぎを散らして完成。

### 作品のPRポイント

トマト、しいたけ、米粉、青ねぎを使い、いわき野菜のおいしさを一度に味わえるハンバーグを作りました。ダブルトマトと牛肉の旨味が相まって、ジューシーに仕上がっています。香ばしいみそマヨはハンバーグをよりおいしくし、テイクアウトしやすい工夫となっています。



商品化



応募時

# いわきポーポーライスバーガー

飯塚 愛菜さん

福島県立いわき光洋高等学校 1年

調理時間:50分(冷やす時間を除く)

食材費(2人分相当)800円

## 材料

### 【ライスバンズ】

ご飯(Iwaki Laiki)※炊飯済……………200g  
片栗粉……………小さじ4  
塩……………適量  
しょうゆ……………適量

### 【パティ】

サンマのポーポー焼き(市販)……………70g

### 【ソース】

しめじ……………20g  
舞茸……………20g  
えのき……………20g  
水……………150cc  
水溶き片栗粉……………大さじ1/2  
青ねぎ……………1/2本  
白だし……………大さじ1

### 【付け合わせ:さつまいもの素揚げ】

さつまいも……………1/2本  
油……………適量

### 【ディップソース①:ハニークリームソース】

クリームチーズ……………50g  
レモン汁……………大さじ1/2  
はちみつ……………大さじ1

### 【ディップソース②:トマトソース】

みそ……………小さじ2  
ケチャップ……………大さじ3  
ミニトマト……………3個

## 作り方・手順

### 【ライスバンズ】

- ① ご飯、片栗粉、塩、しょうゆを混ぜ合わせ、直径8cmほどの型(うすく油をぬっておく)に厚み1cmくらいに敷き詰めたものを4つ作り、冷蔵庫で1~2時間冷やす。
- ② 熱したフライパンに油(分量外)をひき、①を両面焼く。

### 【パティ】

- ③ サンマのポーポー焼きは、ライスバンズよりも少し大きめのサイズにしておく。

### 【ソース】

- ④ しめじとえのきは石づきを取り除き、食べやすい大きさに切る。舞茸も食べやすい大きさに割く。
- ⑤ 鍋に水を入れて中火にかけ、沸騰したら④のきのこを入れて2分煮る。
- ⑥ ⑤に白だし、水溶き片栗粉を加え、よく混ぜてとろみをつける。
- ⑦ 小口切りにした青ねぎを加える。

### 【付け合わせ:さつまいもの素揚げ】

- ⑧ さつまいもはよく洗い、皮の黒い部分と根を取り、スティック状に切る。水に5分ほどさらし、水気を拭き取っておく。
- ⑨ 揚げ油を弱火で温め、菜箸を入れて泡がゆっくり出始めたら、⑧のさつまいもをうすら色がつくまで揚げる。

### 【ディップソース】

- ⑩ クリームチーズを電子レンジで20~30秒あたため、レモン汁とはちみつを加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑪ みそとケチャップを混ぜ、小さくカットしたミニトマトを加えてあえる。
- ⑫ ②のバンズのうち2枚にパティ、きのこソースをのせ、残っている2枚で挟む。
- ⑬ ディップソース2種とさつまいもの素揚げを添えて、完成。

## 作品のPRポイント

普段は箸を使って食べるサンマのポーポー焼きを、ごはんをバンズにしたライスバーガーにしました。  
ワンハンドでいわきの郷土料理・いわき産の食材を味わえ、いわきの魅力を一度に知ることができるレシピとなっています。



# きのこの デミグラスオムライス

田子 茉由華さん

福島県磐城第一高等学校 2年

調理時間: 40分

食材費(2人分相当) 600円



## 材料

### 【ケチャップライス】

ご飯(Iwaki Laiki)※炊飯済 …300g  
炒飯の素(具入り・粉末タイプ) …18g  
ウインナー ……………4本  
鶏ひき肉 ……………50g  
長ねぎ ……………1/2本  
ケチャップ ……………大さじ2

### 【デミグラスソース】

デミグラスソース(市販) ……200g  
ぶなしめじ ……………30g  
エリンギ ……………大1本  
ケチャップ ……………大さじ4  
水 ……………60cc  
油 ……………大さじ2

### 【ドレス卵】

卵 ……………4個  
牛乳 ……………大さじ2

ミニトマト ……………4個  
フリルレタス ……………2枚

## 作り方・手順

### 【デミグラスソース】

- ① エリンギは5mm厚さの輪切りにし、ぶなしめじは小房にほぐす。
- ② フライパンに油をひき、①を炒める。
- ③ ②にデミグラスソース、水、ケチャップを加えてさっと煮る。

### 【ケチャップライス】

- ④ 長ねぎはみじん切りに、ウインナーは3mm厚さの輪切りにする。
- ⑤ フライパンに油(分量外)をひき、鶏ひき肉とウインナーを炒める。
- ⑥ ⑤にご飯と長ねぎを加え、炒飯の素、ケチャップで味付けし、お皿の中央に盛る。

### 【仕上げ】

- ⑦ ミニトマトとフリルレタスは、洗って水気を切っておく。
- ⑧ 卵を溶き、牛乳を混ぜ合わせる。
- ⑨ フライパンに油(分量外)をひき、⑧を流し入れてドレス卵を作り、⑥にのせる。
- ⑩ ⑨のまわりに③のソースをかけ、ミニトマトとフリルレタスを盛りつけて完成。

## 作品のPRポイント

いわき市産のトマト、ネギ、きのこ、米(Iwaki Laiki)を使用した、子どもから大人まで好んで食べられる料理です。見た目がおしゃれに見えるドレス卵がポイントです。





## ネギましましグラタン

四家 美咲さん

福島県立勿来高等学校 3年

調理時間:30分

食材費(2人分相当)1,000円



### 材料

マカロニ ……………80g  
 ミニトマト ……………4個  
 ベーコン……………50g  
 しめじ……………1/2株  
 長ねぎ……………1本半  
 粒マスタード……………適量  
 とろけるチーズ(スライス)…1~1枚半  
 オリーブオイル……………適量

### 【ホワイトソース】

薄力粉 ……………10g  
 バター ……………8g  
 牛乳 ……………100cc  
 塩 ……………0.8g  
 こしょう……………少々  
 水 ……………50cc  
 固形コンソメ……………1個

### 作り方・手順

#### 【ホワイトソース】

- ① 鍋にバターを溶かし、薄力粉を入れて焦がさないように弱火で炒める。
- ② 水を少しずつ加え、ダマにならないようにのばす。
- ③ 牛乳を少しずつ加え、塩・こしょう・固形コンソメで味を調える。
- ④ マカロニを記載通りの時間ゆでる。
- ⑤ ミニトマトは半分に、長ねぎは小口切りに、ベーコンは一口サイズに切り、しめじは小房にほぐす。
- ⑥ フライパンにオリーブオイルを熱し、ベーコンに焦げ目がつくまで炒める。
- ⑦ ⑥にしめじを加え、しんなりしてきたらミニトマトを加えてさっと炒める。
- ⑧ 粒マスタードで味を調える。
- ⑨ 大きめに切ったアルミホイルの上に④のマカロニと⑧の具材をのせて、③のホワイトソースをかけ、さらにたっぷりの長ねぎととろけるチーズをのせて包む。
- ⑩ グリルで様子を見ながら約8分焼いたら完成。

### 作品のPRポイント

いわき産の長ねぎ、ミニトマトを使ったグラタンです。

長ねぎを薄く切って蒸し焼きにすることで、甘さを引き出しました。長ねぎが苦手な方でもおいしく食べることができますよ。



## トマトのクッキーシュー

津田 りおなさん

福島県立いわき光洋高等学校 3年

調理時間:90分

食材費(10個分相当)1,000円



### 材料

#### 【シュー生地(約10個分)】

バター .....40g  
薄力粉 .....60g  
牛乳 .....50cc  
全卵 .....110g  
水 .....50cc  
砂糖 .....10g

#### 【クッキー生地】

バター .....30g  
薄力粉 .....35g  
砂糖 .....35g

#### 【クリーム】

トマト .....100g  
生クリーム .....120cc  
水切りヨーグルト .....100g  
砂糖 .....60g

### 作り方・手順

#### 【クリーム用のトマトジャム】

- ① トマトは湯むきし、さいの目に切る。
- ② 鍋に①のトマト、砂糖40g、少量の水(分量外)を入れ、焦げないように注意しながらとろみがつくまで煮詰める。煮詰まったら火を止め、冷ましておく。

#### 【クッキー生地】

- ③ クッキー生地の材料(バター、薄力粉、砂糖)全てをフードプロセッサーにかけ、粉が見えなくなるまで混ぜる。
- ④ バット等に薄くのばして冷蔵庫で冷やしておく。

#### 【シュー生地】

- ⑤ 鍋にバター、牛乳、水、砂糖を入れ、バターが溶けるまで中火にかける。
- ⑥ 全体がふつふつと沸いてきたら火からおろし、ふるっておいた薄力粉を一度に加えて混ぜる。
- ⑦ ⑥がまとまってきたら再び火にかけて混ぜ、鍋に膜ができるくらいになったら火からおろす。
- ⑧ ⑦に溶いた卵を少しずつ加え混ぜ、ぽってりと均一になったらしぼり袋に入れ、オープンペーパーを敷いた天板にしぼる。
- ⑨ 冷やしておいた④のクッキー生地を丸形に抜き、⑧の生地のにせ、180℃に温めておいたオーブンで30分、130℃に温度を下げてさらに30分焼く。

#### 【クリーム】

- ⑩ 生クリームに砂糖20gを加えて7分立てにし、水切りヨーグルト、②のトマトジャムを混ぜる。

#### 【仕上げ】

- ⑪ ⑨に⑩のクリームを詰めて完成。

### 作品のPRポイント

生地とクリームの甘さとトマトの酸味がほどよく、食感もいろいろ楽しめます。



## ライスインハンバーグ

宇羽野 桜さん、伊藤 璃姫さん

福島県磐城第一高等学校 2年

調理時間:60分

食材費(2人分相当)516円



### 材料

#### 【ライスインハンバーグ】

牛豚合いびき肉 ……200g  
 玉ねぎ ……50g  
 卵 ……1個  
 塩(合いびき肉用) ……小さじ1/4  
 片栗粉 ……大さじ2  
 牛乳 ……大さじ1  
 塩こしょう ……小さじ1/4  
 ご飯(Iwaki Laiki)※炊飯済 ……60g  
 オリーブオイル ……小さじ1/4

#### 【ソース】

水 ……200cc  
 ケチャップ ……大さじ3  
 中濃ソース ……大さじ2  
 酒 ……大さじ1  
 コンソメ ……1/2個  
 バター ……10g  
 ミントマト ……4個

### 作り方・手順

#### 【ライスインハンバーグ】

- ① 玉ねぎをみじん切りにする。
- ② ボウルに牛豚合いびき肉と塩を入れてこねる。
- ③ ②にみじん切りにした玉ねぎを入れ、さらにこねる。
- ④ ③に卵、片栗粉、牛乳、塩こしょうを加えてよく混ぜ、2等分する。
- ⑤ 炊飯済みのご飯を④のタネの中に入れてながら成形する。
- ⑥ フライパンにオリーブオイルをひいて⑤を並べ入れ、中火で色がつくまで焼き、裏返してからふたをし、弱火で約6分焼く。

#### 【ソース】

- ⑦ フライパンを中火で熱し、水を入れる。
- ⑧ ⑦にケチャップ、中濃ソース、酒、コンソメ、バターの順に加え、混ぜる。
- ⑨ 器に盛りつけた⑥に⑧をかけ、湯むきしたミニトマトをのせて完成。

### 作品のPRポイント

チーズインハンバーグはよく聞きますが、ライスインハンバーグはあまり聞いたことがなかったので、ハンバーグの中にご飯を入れてみました。トマトソースをかけることによって、さっぱりおいしくなりました。

ソースの中にミニトマトを入れるのではなく、湯むきして上にのせることで、見た目もよく、味も果汁がはじけて酸っぱくすることができました。



## ポーポーサンド

居石 愛梨さん

福島県立勿来高等学校 3年

調理時間:60分

食材費(2人分相当)1,200円



### 材料

#### 【はさみ揚げ】

はんぺん ……………2枚  
 サンマのポーポー焼き(市販)…100g  
 大葉 ……………2枚  
 スライスチーズ ……………2枚  
 しいたけ ……………2個  
 米粉 ……………18g  
 卵 ……………1個  
 パン粉 ……………40g

#### 【トマトソース】

サンシャイントマト(小) ……………4個  
 長ねぎ ……………50g  
 すりおろしニンニク ……………小さじ2  
 塩 ……………2つまみ  
 ブラックペッパー ……………少々  
 バジル ……………少々  
 しょうゆ ……………小さじ2

### 作り方・手順

#### 【はさみ揚げ】

- ① はんぺんを斜めに切り、ポケットをつくる。
- ② しいたけをみじん切りにし、刻んだサンマのポーポー焼きと混ぜ合わせる。
- ③ ①に半分に切った大葉とチーズを入れ、②を詰める。
- ④ 米粉、溶き卵、パン粉の順でつけ、170℃の油できつね色になるまで揚げる。

#### 【トマトソース】


- ⑤ トマトはみじん切り、長ねぎは小口切りにする。
- ⑥ すりおろしニンニク、塩、ブラックペッパー、バジル、しょうゆを混ぜ、⑤と合わせる。
- ⑦ ④を器に盛り、⑥のソースを添えて完成。

### 作品のPRポイント

子どもからお年寄りまで食べやすいように、やわらかいはんぺんを使ってはさみ揚げを作りました。

味のアクセントとして、大葉とチーズをはさんだところがポイントです。

また、トマトソースはイタリアン感を出しながら和風な感じに仕上げるため、バジルとしょうゆを加えてどんな料理にも合うソースにしました。



「第2回 高校生発!いわきテイクアウトメニュー開発」事業の実施にあたり、  
ご協力いただいた  
ビストロ あん庵様、DELICA CAFE kibaco様、  
ごはんカフェ きゅういち様、株式会社マルト様、ダイニングキッチン 月海-Ruu-様、  
また、本事業の運営にご協力いただいた  
いわき市様、  
福島さくら農業協同組合いわき地区本部様、  
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

