

令和7年度

高校生発！

Iwakiならでは グルメをつくらう

レシピ集



令和8年2月

福島県いわき農林事務所

令和7年度 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令和7年度「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59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8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レシピです。
開発商品のレシピではありません。

トマト部門／CROSS WONDER DINING

まんまるトマトのビーフシチューパイ 01
(商品名：ルージュビーフパイ)

ネギ部門／Delica Cafe kibaco

ピリ辛ネギ200% 02

米部門／中華料理 華正樓

ガーリックチャーハン 03

きのこ部門／all about bakery

しいたけとベーコンバジルパン 04

いわき三昧部門／株式会社マルト

いわきのみそネギ軍艦 05
(商品名：いわきのネギとエリンギ入り とろけるねぎ味噌軍艦)

おすすめレシピ

ゴロツトトマトロール 06

ピリ辛ねぎ味噌ソース 07

香ばしバターしいたけ炒飯 08

きのこのおかずパン 09

きのこチャーハン 10

考案者：福島県立小名浜海星高等学校 1年 吉田 悠萌（よしだ ゆめ）さん

トマト部門

ネギ部門

米部門

きのご部門

いわき三昧部門

応募時



商品化



材 料（2人分）

トマト	2個
.....
にんじん	1本
.....
牛肉	170g
.....
玉ねぎ	1玉
.....
ビーフシチューの素	4片
.....
パイ生地(冷凍)	
.....
卵黄	1個分
.....
パセリ	適量
.....
水	適量
.....
油	適量
.....

つくりかた

- ① トマトとにんじんを角切りにする
- ② 耐熱容器に①と水を入れ、ラップをしてからレンジで600W5分温める。
- ③ 玉ねぎをくし切りにし、熱したフライパンであめ色になるまで炒める。
- ④ ③に油と牛肉を入れてさらに炒める。
- ⑤ ④に②のにんじんと水を加え、ビーフシチューの素を入れて溶かす。
素がとけたら、②のトマトを加えて煮込む。
- ⑥ 冷凍のパイ生地を5分ほど自然解凍しておく。
解凍したパイ生地を丸く切り取り、5枚作る。
5枚のうち4枚は、内側をさらに小さめの○で切り抜いておく。
- ⑦ 穴をあけていない生地を一番下にして5枚重ね、一番上の生地に卵黄を塗る。
- ⑧ 予熱なしのオーブンで、200℃で25分焼く。
- ⑨ ⑧をお皿に置き、⑤のビーフシチューを
パイ生地の中に入れて、パセリを散らして完成。

調理時間：60分

comment

トマトを煮込むことで甘みが出て、トマトが好きな人は更においしく！
苦手な人でも気にせずおいしく食べてもらえる工夫をしました！
パイ生地を丸くすることで見た目もかわいくなりました。



考案者：福島県立いわき光洋高等学校 1年 村上 遥陽（むらかみ はるひ）さん

トマト部門

ネギ部門

米部門

きのご部門

いわき三昧部門



材 料（2人分）

長ねぎ 3本

ごま油 大さじ6~8

塩 大さじ1

にんにく 3片

豆板醤 大さじ3

.....

.....

.....

.....

.....

つくりかた

- ① 長ねぎをみじん切りにする。
- ② にんにくをすりおろす。
- ③ ボウルにごま油、塩、②を入れて混ぜ合わせる。
- ④ ③に豆板醤を加えてさらに混ぜる。
- ⑤ ④に①の長ねぎを加えて、よく混ぜ合わせたら完成。

調理時間：10分

comment

このソースは豆板醤を入れたピリ辛ソースです。辛い物が好きな人に食べてほしいなと思います。ごま油を入れてあるので、風味と辛みがマイルドになっています。みじん切りにしてあるネギもとてもおいしいです。

考案者：福島県立磐城農業高等学校 3年 富山 夏葵（とみやま なつき）さん、
秋山 ころ（あきやま ころ）さん

材 料 （2人分）

ご飯(Iwaki Laiki)	400g
卵	2個
にんにく	3片
長ねぎ	1/2本
ベーコン	50g
塩コショウ	少々
しょう油	小さじ1
バター	10g
サラダ油	大さじ2

トマト部門

ネギ部門

米部門

きのご部門

いわき三昧部門



応募時



商品化

つくりかた

- ① にんにくはスライスとみじん切りの2種類準備する。
ベーコンは食べやすい大きさに、長ねぎはみじん切りにしておく。
- ② フライパンに油をひいて熱し、にんにくスライスを弱火でじっくり炒めて、にんにくチップにして取り出しておく。
- ③ フライパンに残った油でみじん切りのにんにくを炒め、ベーコンを加えて香りを出す。
- ④ 強火にしてご飯を入れ、パラパラになるまで炒める。
- ⑤ ④に溶き卵を回しかけ、全体を混ぜ合わせる。
- ⑥ 長ねぎを加えてさらに炒め、塩コショウで味を調える。
- ⑦ 鍋肌からしょう油を回しかけ、最後にバターを加えて風味をアップさせる。
- ⑧ お皿に盛り付け、②のニンニクチップをのせたら完成。

調理時間：15～25分

comment

担任の先生が大好きなので、ぜひ食べてもらいたいから作りました。

しいたけとベーコンバジルパン



考案者：福島県立いわき光洋高等学校 1年 長瀬 叶穂（ながせ かのん）さん

トマト部門

ネギ部門

米部門

きのご部門

いわき三昧部門



材 料（2人分）

しいたけ	4個(70g)
ベーコン	50g
バジルソース(市販)	15g
強力粉	66g
砂糖	2g
ドライイースト	1g
水	40g
オリーブオイル	5g

つくりかた

- しいたけとベーコンは1~2cmの角切りにする。
- 熱したフライパンでしいたけとベーコンを炒め、バジルソースで和える。
- ボウルに強力粉、砂糖、ドライイースト、水、オリーブオイルを入れ、混ぜ合わせてこねる。
- ③のパン生地に②を包むようにして、形をつくる。
- ④の上部にハサミで十字に切り込みを入れる。
- 200℃に予熱したオーブンで15~20分焼いて、完成。

調理時間：2時間30分

comment

男女問わず、幅広い年代の方々に、日常の中で小さな贅沢を楽しみたい時に食べてもらいたいと思い、「しいたけとベーコンバジルパン」を作りました。また、外はカリッと、中はふんわりと焼き上げて、どなたにでも食べやすい味、サイズにしました。見た目や香りなどで楽しめるようにも工夫しました。

考案者：福島県立小名浜海星高等学校 3年 阿部 頼登（あべらいと）さん

トマト部門

ネギ部門

米部門

きのこ部門

いわき三昧部門

応募時



商品化

材 料（2人分）

米(Iwaki Laiki)	2合
水	2合分
長ねぎ	1本
エリンギ	2本
昆布だし	小さじ2
酢	大さじ2
砂糖	大さじ2
塩	小さじ2
ごま油	大さじ2
みりん	大さじ2
削り節	1袋
みそ	大さじ3
しょうが	小さじ2
海苔	適量

つくりかた

- ① 米を洗い、水と昆布だしを入れて炊く。
炊きあがったらそのまま10分ほど置いておく。
- ② ①に酢、砂糖、塩を入れてよく混ぜ合わせ、酢飯を作る。
- ③ 長ねぎ、エリンギ、しょうがをみじん切りにする。
- ④ ボウルに③、みそ、みりん、削り節を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンにごま油をひき、④を入れたら弱火で火入れしていく。
- ⑥ 海苔を切り、②の酢飯を巻いて軍艦にし、⑤の味噌ネギをのせて完成。

調理時間：60分

comment

ネギのお寿司を食べてみたくて考えました。
手に取りやすいと思うので、食事にもおやつにも手軽に食べてもらいたいです。

考案者：福島県立小名浜海星高等学校 1年 高野 妃那（たかの ひな）さん



材 料（2人分）

キャベツ	2枚
トマト	2個
ひき肉	60g
玉ねぎ	1/4個
卵	適量
パン粉	適量
コンソメ	適量
コショウ	少々
水	2L

つくりかた

- 鍋に湯を沸かし、軽く×に切り込みを入れたトマトを入れる。少ししたらトマトを取り出して水に入れて皮をむき、氷水に入れて冷ましておく。
- 沸騰した湯にキャベツを入れ、色が変わらない程度に茹でる。茹でたら取り出し、氷水に入れて冷ましておく。
- 玉ねぎをみじん切りにし、熱したフライパンで炒める。
- ボウルにひき肉、卵、パン粉、コショウを入れてよく混ぜる。
- ④に③を加え、さらに混ぜる。
- 鍋に湯を沸かし、コンソメ、コショウを加えて火を少し弱めて味を調える。
- ①のトマトの水気をペーパーで軽くとり、⑤のタネで包む。さらに軽く水気を切った②のキャベツで包み、包み終わりをつまようじで留める。
- ⑥に⑦を入れ、中のひき肉に火が通るまで煮込む。
- つまようじを外してお皿に盛り付けて、完成。

調理時間：40分

comment

食べているうちにスープを味変できるところがポイントです。

トマト部門

ネギ部門

米部門

きのこ部門

いわき三昧部門

考案者：福島県立小名浜海星高等学校 1年 緒方 琥珀（おがた こはく）さん



材 料（2人分）

長ねぎ	1本
おろしにんにく	小さじ1/2
おろししょうが	小さじ1/2
ごま油	大さじ1
みそ	大さじ2
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
豆板醤	小さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
しょう油	小さじ1
すりごま	小さじ1

トマト部門

ネギ部門

米部門

きのご部門

いわき三昧部門

つくりかた

- ① 長ねぎをみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れ、弱火でにんにくとしょうがを炒める。
- ③ みそ、みりん、酒、豆板醤、鶏ガラスープの素、砂糖、しょう油を加える。焦げないように混ぜながら、1～2分煮詰める。
- ④ ①の長ねぎを加えてさらに1～2分煮る。ねぎがしんなりしてきたらOK。
- ⑤ 火を止めて、すりごまを加えて混ぜて完成。

調理時間：10～15分（ソースのみ）

comment

いわき市の油みそをコンセプトにして、すこしピリ辛なハンバーグソースとなっています。ごはんと一緒にガッツリ食べたい時におすすめです。

考案者：福島県立いわき総合高等学校 3年 橋本 光璃（はしもと ひかり）さん



材 料（2人分）

しいたけ	5枚(約120g)
ご飯(Iwaki Laiki)	320g
卵	1個
サラダ油	小さじ2
しょう油	大さじ1
みりん	大さじ1
塩	ひとつまみ
黒コショウ	少々(仕上げ)
バター	5g
海苔	適量

つくりかた

- しいたけは石づきを切り落とし、傘・軸ともに薄切りにする。卵は溶いておく。しょう油・みりんは混ぜ合わせておく。
- フライパンを中火で温める(30~45秒)。
- サラダ油をひき、しいたけを広げて入れる。焼き色がついたら塩を少々入れ、混ぜておいたしょう油・みりんを加えて絡めたら一旦取り出しておく。
- フライパンはそのまま、弱火~中火で卵を入れ、少ししたらご飯を加え、ほぐしながら素早く炒める。
- 中火にし、③を④に戻し、全体を1分ほど炒め合わせ、黒コショウで味を調える。
- 火を止め、バターを加えて全体を手早く混ぜ、仕上げに海苔をちぎって散らす。
- 器に盛り付け、完成。

調理時間：50分

comment

料理が苦手な人、小腹が空いた人に食べてほしい。
 時間がかからずさっと作れておいしいところがポイント。工程が少なく簡単！お肉は入っていないけど、満足感がある。材料もあまり多くなくて良い。

トマト部門

ネギ部門

米部門

きのこ部門

いわき三昧部門

考案者：福島県立いわき光洋高等学校 1年 川上 琉楓（かわかみ るか）さん



材 料（2人分）

(A)エリンギ	中 1 本
.....
ベーコン	2 枚
.....
玉ねぎ	1/4個
.....
にんにく(みじん切り)	3片分
.....
大葉	2 枚
.....
オリーブオイル	適量
.....
(B)塩・コショウ	適量
.....
めんつゆ	大さじ 1
.....
食パン(みみなし)	2 枚
.....
ミックスチーズ	適量
.....
パセリ	適量
.....

つくりかた

- ① エリンギ、ベーコン、玉ねぎを1cmの角切りにする。
- ② (A)を熱したフライパンで炒める。
- ③ ②を(B)で味を調える。
- ④ ギャザーカップに食パンを押し付けて器を作り、③の具材を入れる。
- ⑤ ④にミックスチーズをのせ、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。
- ⑥ 焼きあがったらパセリを散らして、完成。

調理時間：30分

comment

エリンギだけでなく、ベーコンや玉ねぎなど、エネルギーと栄養をいっしょに摂れる具材たっぷりの料理にしました。味付けもめんつゆを使ったり、少し工夫を入れています。使っているのは食パンだけれど、おかず感覚で食べられるおいしい料理です。

トマト部門

ネギ部門

米部門

きのこ部門

いわき三昧部門

考案者：福島県立いわき光洋高等学校 3年 澤田 琉愛（さわだ るな）さん



材 料（2人分）

ご飯(Iwaki Laiki)	400g
しめじ	50g
長ねぎ	50g
カニカマ	10g
卵	2個
しょう油	小さじ2
鶏がらスープの素	小さじ1
塩	2～3つまみ
コショウ	適量
ごま油	適量

つくりかた

- ① 長ねぎ、しめじ、カニカマをみじん切りにする。
- ② 中火で熱したフライパンにごま油をひき、しめじを入れて炒める。
- ③ ②がしんなりしてきたら、溶き卵を入れ、半熟になったらご飯を加えて絡めながら炒める。
- ④ ご飯がほぐれたら、長ねぎ、カニカマ、しょう油、鶏がらスープの素、塩、コショウを加えて炒め合わせる。
- ⑤ 全体がなじんだら火からおろし、お皿に盛り付けて完成。

調理時間：10分

comment

いつもと違うチャーハンが食べたい時に簡単かつお手ごろで美味しいきのこチャーハンを作ってみようと思ってもらえるように工夫した。

トマト部門

ネギ部門

米部門

きのこ部門

いわき三昧部門

「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、Delica Cafe kibaco 様、
中華料理 華正樓 様、all about bakery 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合いわき統括センター様、
常磐共同ガス株式会社様、株式会社相馬屋様に
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

