

6次化商品  
販路拡大事業



高校生



歴代



レシピ集



令和8年3月  
福島県いわき農林事務所

# INDEX

※収録しているのは、応募時のオリジナルレシピです。

レシピコンテスト

テイクアウトメニュー開発

Iwakiならではのグルメをつくらう

トマトとマッシュルームの炒め物	01
カラフルトマトのレアチーズ	02
いわキッシュ	03
地元愛たっぷり♡イタリアンぎょうざ	04
フレッシュトマトのなめらかミルクプリン	05
まるごとトマトのスープ餃子	06
ネギだく和風パスタ	07
金頭と米粉のハンバーグ	08
Iwaki Laikiとトマトのキッシュ	09
きのこシュウマイ	10
パワーみなぎる3色おにぎり	11
カレー風味のエビピラフ	13
いわき産のトマトを使ったスパイシーガパオライス	14
Iwakiたっぷりハヤシライス	15
ダブルトマトバーグ	16
いわきポーポーライスバーガー	17
きのこチャーハン	19
ガリバタピラフ	20
ましましきのこ!!バター香る和風にぎりめし	21
しいたけのねぎみそバター焼き	22
エビとトマトの濃厚パスタ	23
ネギハンバーグのトマトソースがけ	24
トマトのレアチーズケーキ	25
いわき野菜たっぷりトマキムチ丼	26
トマトとネギでハンバー Good!!	27
トマトジャムパイ	28
豚ロースの長ねぎ巻き	29
4種のきのこガーリックバター	30
悪魔級!焼きおにぎり!!	31
ねぎたっぷり塩レモンだれハンバーグ丼	32
トマト照り焼きチキンピザ	33
いわきのこ、たっぷり♡うますぎ田楽みそ餡!	34
長ねぎたっぷりハッシュドビーフ	35
まんまるトマトのビーフシチューパイ	36
ピリ辛ネギ200%	37
ガーリックチャーハン	38
しいたけとベーコンバジルパン	39
いわきの味噌ネギこってり軍艦	40

# トマトとマッシュルームの炒めもの

考案者：福島県磐城第一高等学校 2年 入澤 歩美さん



## 材 料 (4人分)

トマト(ミニ)	12個
マッシュルーム 白4個・黒8個	
パプリカ(黄)	1/2個
ブロッコリー	1/3株
鶏肉(もも)	1枚
粒マスタード	大さじ1
はちみつ	大さじ2
しょう油	大さじ1
塩・コショウ	少々
小麦粉	少々

つくりかた

- ① マッシュルームの石づきを取り、ペーパータオルで汚れを拭き取る。
- ② トマトのヘタを取り、水で洗い、3等分に切る。
- ③ ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- ④ パプリカを食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 鶏肉を食べやすい大きさに切り、塩コショウで下味をつけ、小麦粉をふる。
- ⑥ 粒マスタード、はちみつ、しょうゆを混ぜ合わせておく。
- ⑦ 熱したフライパンにオリーブオイルをひき、鶏肉を皮目から焼く。  
鶏肉から油が出てきたら、ペーパータオルで余分な油をとる。
- ⑧ 鶏肉が焼けたらいったん取り出す。
- ⑨ マッシュルームを炒め、パプリカとトマトを加えてさらに炒め、鶏肉を戻し入れる。
- ⑩ 皿に盛り付け、⑥のソースをかけ、③でゆでたブロッコリーをのせて完成。

調理時間：20分

## comment

いわき産のトマトを使用しました。家族に作ったところ、好評でした。冷めても美味しいので、お弁当の定番メニューとなりました。

エ29年度  
レシピコンテスト

テイクアウトメニュー開発

ゲームメニューならでは  
グルメをつくらう

考案者：福島県立勿来高等学校 2年 北郷 麗奈さん、宮川 流果さん



## 材 料（4人分）

中玉トマト	2個
クリームチーズ	200g
砂糖	50g
生クリーム	100cc
牛乳	100cc
粉ゼラチン	5g
水	大さじ2
バター	50g
ビスケット	5枚
【トマトソース】	
中玉トマト	2個
砂糖	大さじ3
レモン汁	1cc
ゼラチン	小さじ1/3
【飾り】	
ミニトマト	赤・黄・緑各1個
ミント	適量

## 【レアチーズ】

- ① 中玉トマトをフードプロセッサーで細かくし、こしておく。
- ② 室温でやわらかくしたクリームチーズをよく練り、砂糖を加えて混ぜる。
- ③ 牛乳、①のトマト、泡立てた生クリームを順に加えて混ぜる。
- ④ ふやかしておいたゼラチンを湯せんで溶かして③に加える。
- ⑤ 砕いたビスケットと溶かしバターを混ぜたものを、ガラス容器の底に敷く。
- ⑥ ④を⑤の上に流し入れ、冷蔵庫で冷やす。

## 【トマトソース】

- ⑦ 中玉トマトを湯むきして種をとり、細かく刻んでつぶしておく。
- ⑧ 小鍋に⑦のトマトを入れ、砂糖とレモン汁を加えて加熱する。
- ⑨ ゼラチンを加えて溶かし、粗熱が取れたら⑥の上のにのせる。
- ⑩ 飾り用のミニトマトとミントの葉を飾って完成。

調理時間：60分

## comment

私の将来の夢はパティシエになることで、普段からお菓子を手作りして友達に食べてもらっています。レアチーズケーキは得意なお菓子のひとつです。今回はレモン汁の代わりにトマトを使い、トマトの色と酸味を楽しめるようにしました。

考案者：福島県立勿来高等学校 3年 北郷 麗奈さん



## 材 料

エリンギ	2本
トマト	2個
長ねぎ	1本
パプリカ	1/2個
ブロックベーコン	60g
卵	4個
生クリーム	150ml
イタリアンパセリ	2枚
オリーブオイル	小さじ1
オリーブオイル	大さじ1
バター	20g
ピザ用チーズ	80g
粒マスタード	60g
塩・コショウ	適量
パイシート	2枚

つくりかた

- ① エリンギとパプリカは大きめのさいの目切りにする。
- ② トマトは湯むきし、皮と種をとり、ざく切りにする。
- ③ 長ねぎは斜め薄切り、イタリアンパセリはみじん切りにする。
- ④ ベーコンは軽く湯通し後、さいの目切りにし、小さじ1のオリーブオイルで炒め、粒マスタードであえておく。
- ⑤ パプリカと長ねぎは大さじ1のオリーブオイルで炒め、塩・コショウで味を調える。
- ⑥ エリンギはバターで炒める。
- ⑦ ボウルに卵を割り、生クリーム、塩・コショウ、イタリアンパセリを加えて混ぜる。
- ⑧ 型にバターを塗り、パイシートを敷き、フォークで穴を開けておく。
- ⑨ パイシートを敷いた型に、炒めたベーコン、パプリカ、長ねぎ、エリンギ、ピザ用チーズを入れる。
- ⑩ ⑨に⑦の卵液を加えて、上に②のトマトを置く。
- ⑪ 180℃に温めたオーブンで30分焼く。

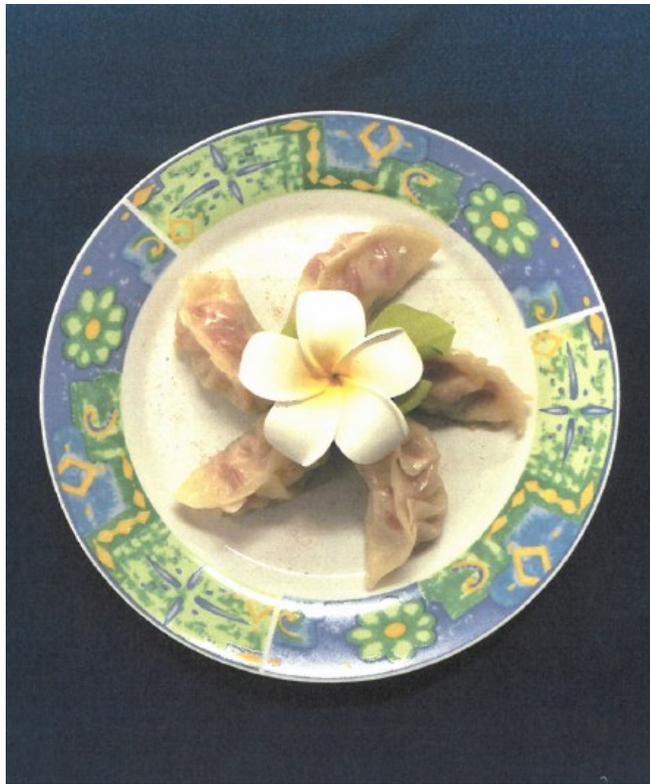
調理時間：60分

## comment

いわき市産のトマト・きのこ・長ネギを美味しく食べられるレシピは何かを考えて、最初に浮かんだのがキッシュでした。粒マスタードで味にアクセントをつけたところがポイントです。

# 地元愛たっぷり♡ イタリアンぎょうざ

考案者：福島県立湯本高等学校 1年 緑川 優水さん、林 あいりさん



## 材 料

いわきゴールドしいたけ	3個
サンシャインミニトマト	12個
いわきねぎ	3本
県内産ほうれんそう	50g
麓山高原豚ひき肉	270g
ぎょうざの皮(大判)	20枚
細切りミックスチーズ	50g
トマトスープゼラチン	
市販のトマトスープ	300cc
+バジル(みじん切り)	適量
+ゼラチン	5g
Iwaki Laiki(米粉)	10g
トマト塩	小さじ1/2

つ  
く  
り  
か  
た

- ① 豚ひき肉にトマト塩を入れ、粘りがでるまで練る。
- ② ねぎ、しいたけ、ミニトマト、ほうれんそうをみじん切りにする。  
※ほうれんそうは茹でたものだとさらにおいしい。
- ③ ①に②を入れ、練る。
- ④ ③にトマトスープゼラチン、米粉の順に加える。
- ⑤ ぎょうざの皮で④とチーズ(ひとつまみ)を包む。
- ⑥ 熱したフライパンで焼く。
- ⑦ トマト塩をふりかけ、いただく。

調理時間：60分

## comment

福島の愛情がいっぱい詰まった食材を使って作りました。サンシャインミニトマトとバジル、チーズを入れて、イタリアンなぎょうざです。麓山高原豚ひき肉のジューシーさがあり、かつ、野菜たっぷりです。少し風変りで、だれでもおいしく食べられます。

エ30年度  
レシピコンテスト

テイクアウトメニュー開発

ゲーム機ならでは  
グルメをつくらう

# フレッシュトマトの なめらかミルクプリン

考案者：福島県立勿来高等学校 1年 佐藤 さくらさん、草野 ひなたさん

エ31年度  
レシピコンテスト

テイクアウトメニュー開発

グーグルメニューならでは  
グルメをつくらう



## 材 料

### 【トマトのコンポート】

ミニトマト(赤)	6個程度
砂糖	大さじ2
水	50ml

### 【プリン液】

牛乳	600ml
砂糖	大さじ2
粉ゼラチン(1袋5g)	1袋と1/2
生クリーム(あれば)	小さじ1

### 【トマトジャム】

トマト(大)	1個
砂糖	大さじ2
レモン汁	少々
ミントの葉	4枚
オリーブオイル	少々

つ  
く  
り  
か  
た

- ① ミニトマトに切り込みを入れて湯むきし、半分に切る。
- ② 鍋に砂糖と水を入れ、コンポート液を作る。
- ③ ①と②をボウルに入れ、冷蔵庫で冷やす。
- ④ 粉ゼラチンは大さじ1の水(分量外)でふやかしておく。
- ⑤ 鍋に牛乳、砂糖を入れ、砂糖が溶けるまで加熱する。
- ⑥ 火を止め、④を加えて溶かす。溶けなかったら火加減に気を付けながら完全に溶かし、粗熱をとる。
- ⑦ トマトは湯むきして中の種を取り除き、大きめに切る。
- ⑧ 鍋にトマト、砂糖を入れて火にかけ、水分が飛ぶまで弱火で煮詰める。
- ⑨ レモン汁を加えて味を調べ、器の底に入れる。
- ⑩ ⑨の器に⑥を静かに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑪ 固まったらトマトのコンポートとミントの葉を飾り、コンポートにオリーブオイルを一滴ずつ垂らして完成。

調理時間：60分

## comment

たくさんの種類のいわき産のトマトがあるのに、私自身がトマトが苦手な私と同じように苦手な人でも食べられるデザートを作りたいと思い、このレシピを考えました。

考案者：福島県立いわき光洋高等学校 1年 高萩 理奈さん



## 材 料

【水餃子】	
(A)豚ひき肉	100g
長ねぎ	少々
ミニトマト	2個
しいたけ	2枚
しょう油	大さじ1
酒	小さじ1/2
コショウ	少々
餃子の皮	12枚
【スープ】	
トマト	4個
チンゲン菜	12枚
(B)鶏がらスープの素	小さじ6
水	900ml
塩・コショウ	少々
おろししょうが、ねぎ	少々

つくりかた

## 【水餃子】

- しいたけは軸を取りみじん切り、ミニトマトは小さく角切りにする。
- ボウルに(A)を入れ、練り混ぜる。
- ②を餃子の皮で包む。
- 鍋に湯を沸かし、1個ずつ入れ、くっつかないようにする。  
浮いてきたら2分ゆで、沸騰してきたら収まる程度の水(差し水)を加える。  
再び沸騰してきたら1分ゆでて差し水をする。これをもう一度行ない、中まで火を通す。

## 【スープ】

- トマトのヘタを切り抜き、十字に切れ目を入れる。
- チンゲン菜は縦2つに切り、熱湯(分量外)でゆでてざるに上げ、湯を切る。
- 鍋に(B)を入れ、煮詰める。
- 煮詰まってきたら、④、⑤、⑥を入れ、再び煮立ったら火を止める。
- 器に盛り付け、しょうがと小口切りにしたねぎを入れたら完成。

調理時間：45分

## comment

トマトをまるごと使って、甘くトロトロになるまで煮詰めました。  
餃子の中にはトマトやしいたけ、ねぎで食感も楽しめます。スープがあっさりしているので、子どもや大人にも好んでもらえて彩りにも気を配りました。

考案者：福島県立磐城農業高等学校 3年 品川 愛梨さん、土田 亜美さん、山本 瑠捺さん



## 材 料 (4人分)

スパゲッティ	400g
長ねぎ	3本
しめじ	1パック
エビ(冷凍)	16尾
しょうが	1/2個
赤唐辛子	2本
青ねぎ	適量
オリーブオイル	大さじ8
みりん	大さじ3
しょう油	大さじ5
塩	適量

つ  
く  
り  
か  
た

- ① 長ねぎは1.5cmの長さに切り、フライパンでこんがり焼く。
- ② エビは解凍し、しめじはばらばらにほぐし、フライパンで軽く炒める。
- ③ スパゲッティをゆで始める。
- ④ フライパンにみじん切りにしたしょうが、小口切りにした赤唐辛子、みりん、しょう油、塩、オリーブ油を入れ、ソースを作る。
- ⑤ ④にスパゲッティのゆで汁（大さじ5程度）を加え、フライパンをゆすりながらなじませ、とろりとさせる。
- ⑥ ゆであがったスパゲッティと①②⑤を合わせて、全体によく和える。
- ⑦ 器に盛り付け、小口切りにした青ねぎをたっぷりのせたら完成。

調理時間：60分

## comment

ネギがメインのパスタを作りました。ネギは免疫力アップなどの効果があり、しょうがを使っているので身体もあたたまり、冬にぴったりのパスタです。しめじやエビなど具たくさんので、おなかもちょうどいいと思います。

考案者：福島県立いわき海星高等学校 1年 山中 奈緒也さん、野口 誠乎さん、佐藤 忠登さん



## 材 料 (4人分)

## 【ハンバーグ】

米粉(Iwaki Laiki)	50g
金頭	5匹(200g)
アジ	5匹(200g)
しいたけ	2個
玉ねぎ	1/2個
大葉	6枚
卵	1個
豆腐	1/2丁
チーズ	適量
しょう油	小さじ1
塩	4g

## 【ソース】

金頭の出汁	400cc
玉ねぎ	1/2個
塩・コショウ	適量
トマト	2個
大根おろし	お好みで

## 【ハンバーグ】

- ① 金頭、アジの身を少し身が残るくらい、フードプロセッサーにかける。
- ② しいたけ、玉ねぎをみじん切り、大葉を5mmくらい幅に切る。
- ③ 豆腐を水切りしておく。
- ④ ①②③、米粉、塩、卵、しょう油を混ぜ、たねを作る。
- ⑤ 油(分量外)をひいて熱したフライパンで④を焼く。  
焼きあがる直前にチーズをのせ、溶かす。

## 【ハンバーグのソース】

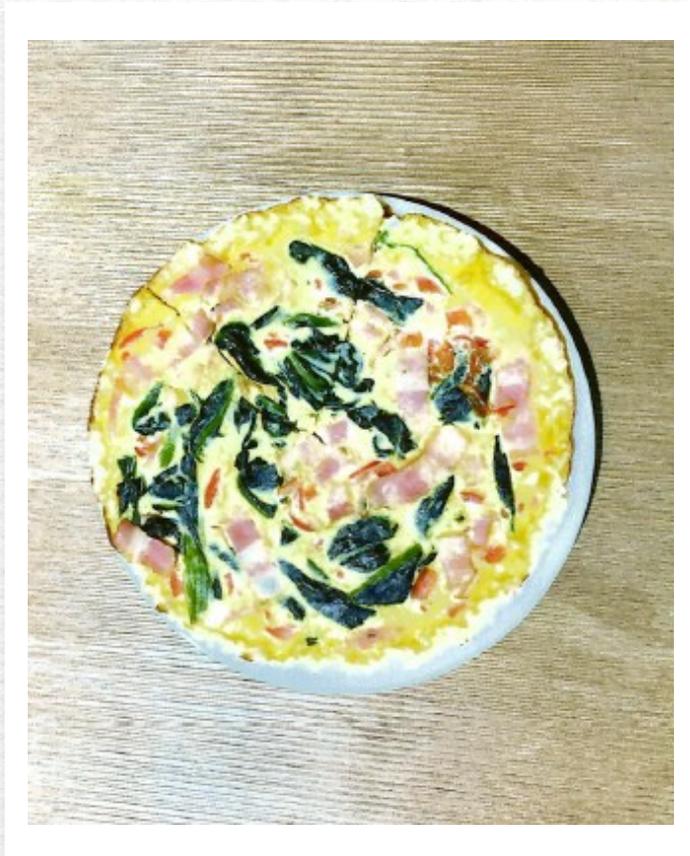
- ⑥ 金頭の骨等で出汁をとる。
- ⑦ 玉ねぎをスライスし、フライパンであめ色になるまで炒める。
- ⑧ トマトを湯せんし、皮をむく。
- ⑨ ⑦をフードプロセッサーにかけ、⑥に入れる。
- ⑩ ⑨に⑧、塩、コショウを加えて煮つめる。(大根おろしをお好みで加える)

調理時間：90分

## comment

いわき市では金頭がたくさん獲れているが、あまり知られていないので使いました。金頭は出汁がよく出て、とても美味しい魚です。魚のパサパサ感をなくすために、米粉や豆腐を入れてフワリさせました。

考案者：福島県立いわき光洋高等学校 1年 小林 瑞穂さん



## 材 料 (4人分)

ご飯(Iwaki Laiki)	200g
卵	2個
牛乳	50ml
生クリーム	50ml
ミックスチーズ	70g
塩・コショウ	少々
トマト	1個
ほうれん草	1/2把
ベーコン	3枚
粉チーズ	適量
サラダ油	適量
固形コンソメ	10g

つくりかた

- ① ほうれん草は洗って、5cm程度に切る。ベーコンは短冊切り、固形コンソメは細かく刻むトマトの種を取り、角切りにする。
- ② フライパンにサラダ油をひき、中火で熱し、ほうれん草とベーコンを炒める。刻んだ固形コンソメと塩・コショウで味つけをし、ほうれん草がしんなりとしたら火を止め、粗熱をとる。
- ③ ボウルに卵を割り、牛乳と生クリームを入れてよく混ぜたら、②とトマトを加え、しっかりと混ぜる。
- ④ Iwaki Laikiをフライパンの底と側面に敷き詰めて焼く。
- ⑤ ④ができあがったら③を流し入れ、フライパンで少し固まるまで焼く。
- ⑥ 卵が少しかたくなってきたらミックスチーズをのせ、ふたをして蒸したら完成。

調理時間：40分

## comment

いわき産のトマトと米を使って、キッシュを作りました。普通のキッシュとは違い、米をフライパンの型にそって敷き詰めて焼くことで、カリカリしているのがポイントです。いつもとは一味違うキッシュが楽しめます。

考案者：福島県磐城第一高等学校 1年 岩谷 咲さん、宇羽野 桜さん



## 材 料 (4人分)

豚ひき肉	300g
長ねぎ	8cm
しいたけ	3個
玉ねぎ	1/2個
片栗粉	大さじ1
しょうが	1片
鶏がらスープの素	小さじ2
オイスターソース	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
しょう油	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
塩・コショウ	少々
シュウマイの皮	20枚
キャベツ	適量

つくりかた

- ① 長ねぎ、しいたけ、玉ねぎをみじん切りにする。
- ② 玉ねぎに片栗粉をまぶす。しょうがはすりおろしておく。
- ③ ボウルに豚ひき肉、長ねぎ、しいたけ、玉ねぎ、鶏がらスープの素、オイスターソース、砂糖、しょう油、ごま油、塩・コショウ、すりおろしたしょうがを入れ、よく混ぜる。
- ④ ③をシュウマイの皮で包む。
- ⑤ せいろにキャベツ適量を敷き、中火～強火で5分蒸したら完成。

調理時間：40分

## comment

きのこが苦手な人でも食べられるように、しいたけをみじん切りにして、しっかりと味をつけました。玉ねぎはみじん切りですが、食感が残るように少し大きめにしておいたようにしました。

# パワーみなぎる3色おにぎり (トマトおにぎり・みそおにぎり)

考案者：福島県立磐城桜が丘高等学校 2年 滝 若菜さん



## 材 料 (4人分)

### 【トマトおにぎり】

米(Iwaki Laiki)	1合
中玉トマト	3個
しょう油	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
塩	少々
かつおだしの素	少々
ブラックペッパー	少々
うずらの卵(水煮)	4個
カレーペースト	少々
焼き海苔	適量

### 【みそおにぎり】

ご飯(Iwaki Laiki)	1合
ごま油	適量
干ししいたけ	12個
干ししいたけの戻し汁	4カップ
砂糖	大さじ4
だししょうゆ	大さじ2
青ねぎ(小口切り)	1本
野菜みそ	小さじ2

### 【トマトおにぎり】

- ① 米を研ぐ。中玉トマトは1cm角くらいに切る。
- ② 炊飯釜に研いだ米としょうゆ、酒、みりん、塩、かつおだしの素を入れ、水を1合の線まで入れ、刻んだトマトをのせて炊く。
- ③ 炊きあがったらブラックペッパーをふり、全体を混ぜ、三角おにぎりを作る。
- ④ カレーペーストをラップに出し、うずらの卵にからめて③に入れ、側面に焼き海苔を巻いて完成。

### 【みそおにぎり】

- ① 鍋に干ししいたけ、干ししいたけの戻し汁、砂糖、だししょうゆを入れ、汁気がなくなるまで煮含める。
- ② 炊きあがったご飯を三角おにぎりにし、ごま油をひいたフライパンで少し焦げ目がつくくらいに焼く。
- ③ ②に野菜みそを塗る。
- ④ ①を小さく切り、②の上に青ねぎとともにのせて完成。

つ  
く  
り  
か  
た

レシ  
ピ  
コ  
ン  
テ  
ス  
ト

2020年度  
メニュー  
テイク  
アウト  
開発

グ  
ル  
メ  
を  
つ  
く  
ろ  
う

# パワーみなぎる3色おにぎり (青菜おにぎり)

考案者：福島県立磐城桜が丘高等学校 2年 滝 若菜さん

材 料 (4人分)

## 【青菜おにぎり】

ご飯(Iwaki Laiki)	1合
大根の葉(小松菜でも可)	200g
ごま油	大さじ1/2
かつおだしの素	小さじ1
かつおぶし	少々
砂糖	大さじ1
しょう油	大さじ1
白ごま	大さじ2
梅干し	4粒



## 【青菜おにぎり】

- ① 大根の葉をゆで、しっかり水気を切る。みじん切りにしてさらに水気を切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、①をさっと炒め、かつおだしの素、かつおぶし、砂糖、しょう油で味付けをし、白ごまを加える。
- ③ 炊きあがったご飯に②を混ぜこみ、三角おにぎりを作る。
- ④ 梅干しをのせて完成。

調理時間：120分

## comment

トマトのおにぎりは、太陽の恵みを受けたトマトを炊き込みました。カレー味のうずらのたまごと相性抜群で、食べると元気が出ます。みそおにぎりは甘辛く煮含めたしいたげと青ねぎを混ぜ、野菜みそと共に焼きおにぎりにのせました。どこか懐かしい感じがします。青菜おにぎりは、ごま油で炒めた青菜をご飯に混ぜ込んだ梅干しおにぎりです。さっぱりしていて、後味すっきりです。

考案者：福島県立磐城農業高等学校 3年 蛭田 伊織さん



## 材 料 (2人分)

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・コショウ	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

つくりかた

- 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。しめじは小房にほぐす。
- ③ フライパンを中火で熱し、バターを10g入れて溶かす。
- ④ ③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。
- ⑤ 塩こしょうで④に味をつける。
- ⑥ バター10gを追加し、①の米を加えて炒める。
- ⑦ 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。
- ⑧ 器に盛り付けたら完成。

調理時間：約20分

## comment

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。

# いわき産のトマトを使った スパイシーガパオライス

考案者：福島県立小名浜海星高等学校 3年 小澤 みくさん、小野 明奈さん、金子 亜里沙さん



## 材 料 (3人分)

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
にんにく	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・コショウ	ひとつまみ
【A調味液】	
ナンプラー	大さじ2
しょう油	大さじ1
オイスターソース	大さじ1
砂糖	大さじ1

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調味液】と乾燥バジルを加えて軽く炒め、塩・コショウで味を調える。
- 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、最後に青ネギを散らして完成。

調理時間：30分

## comment

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。

考案者：福島県立湯本高等学校 2年 鷲 綾香さん



## 材 料 (2人分)

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
いわき味噌	20g
コンソメ	10g
米(Iwaki Laiki)	1合
チリペッパー	3g

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。

調理時間：60分

## comment

名前のおり、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。

考案者：福島県立磐城桜が丘高等学校 3年 滝 若菜さん



## 材 料 (2人分)

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・コショウ	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

つくりかた

- 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等分にします。
- 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。
- ⑦ 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。
- ⑧ 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。
- ⑨ 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。

調理時間：60分

## comment

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。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。

考案者：福島県立いわき光洋高等学校 1年 飯塚 愛菜さん



## 材 料 (2人分)

## 【ライスバンズ】

ご飯(Iwaki Laiki)	200g
片栗粉	小さじ4
塩	適量
しょう油	適量

## 【パティ】

サンマのポーポー焼き	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

## 【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(うすく油を塗っておく)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。
- ⑧ ②のバンズのうち2枚にパティ、きのこソースをのせ、残りの2枚で挟む。

つくりかた

レシピコンテスト

2023年度  
メニュー  
開発  
コンテスト  
発表ゲーム  
メニュー  
ならでは  
グルメ  
をつくらう

# いわきポーポーライスバーガー (付け合わせ：さつまいもの素揚げ)

考案者：福島県立いわき光洋高等学校 1年 飯塚 愛菜さん



材 料 (2人分)

## 【付け合わせ】

さつまいも	1/2本
サラダ油	適量

## 【ディップソースA】

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B】

みそ	小さじ2
ケチャップ	大さじ3
ミニトマト	3個

つ  
く  
り  
か  
た

## 【付け合わせ：さつまいもの素揚げ】

- 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。
- 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、⑨のさつまいもをうっすら色がつくまで揚げる。

## 【ディップソースA：ハニークリームソース】

- 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。

## 【ディップソースB：トマトソース】

- 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。
- ディップソース2種とさつまいもの素揚げをバーガーに添えて、完成。

調理時間：50分（冷やす時間除く）

comment

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になっています。

レシ  
ピ  
コ  
ン  
テ  
ス  
ト

2023年度  
メ  
ニ  
ュー  
開  
発  
テ  
ィ  
ク  
ア  
ウ  
ト

グ  
ル  
メ  
を  
つ  
く  
ろ  
う

考案者：福島県立いわき光洋高等学校 1年 吉田 侑真さん



## 材 料 (2人分)

ご飯(Iwaki Laiki)	300g
牛豚合挽き肉	200g
にんじん	100g
しめじ	160g
しいたけ	4個
卵	2個
(A)しょう油	大さじ2
みりん	大さじ2
コチュジャン	大さじ1
おろしにんにく	小さじ2
(B)塩	ふたつまみ
黒コショウ	ふたつまみ
ごま油	大さじ2
青ねぎ(小口切り)	適量

つくりかた

- ① にんじんを5mm角に切る。
- ② しめじ、しいたけの石づきを切り落とし、粗みじん切りにする。
- ③ 中火で熱したフライパンにごま油をひき、①を入れて炒め、合挽き肉と②を入れ、肉の色が変わるまで炒める。
- ④ (A)の調味料を加え、全体になじませるように炒めたら、ごはん、溶き卵を入れ、強火にして炒める。
- ⑤ ごはんがパラパラしてきたら、(B)で味を調える。
- ⑥ お皿に盛り、小口切りにした青ネギを散らして完成。

調理時間：30分

comment

味が濃く、ボリュームで、とてもおいしくなっています。

考案者：福島県立磐城農業高等学校 3年 岩原 千愛希さん、薄井 紀乃花さん、渡邊 楓華さん



## 材 料 (2人分)

米(Iwaki Laiki)	1合
トマト	1/2個
ベーコン	5枚
しめじ	60g
コーン	60g
ツナ(油漬)	1缶
バター	15g
しょう油	まわしかけるくらい
顆粒コンソメ	小さじ1
おろしにんにく	1片分

つくりかた

- ① 洗った米をツナ缶の油とおろしにんにくで軽く炒めて炊飯器に入れ、気持ち少なめの水加減にする。
- ② トマト、ベーコン、しめじを食べやすい大きさに切り、炊飯器に入れる。
- ③ ツナ、コーン、顆粒コンソメを入れて、炊飯する。
- ④ 炊きあがったら、バター、しょう油を加え、全体を混ぜて完成。

調理時間：40分

## comment

にんにくとバターを使っているため、香りのよいピラフです。いわきの農産物をふんだんに使っているため、いわきの食材がたくさん詰まった一品となっています。

# ましましきのこ!! バター香る和風にぎりめし

考案者：福島県立磐城農業高等学校 3年 岩原 千愛希さん、薄井 紀乃花さん、渡邊 楓華さん



## 材 料 (2人分)

米(Iwaki Laiki)	1合
エリンギ	40g
しいたけ	30g
しめじ	40g
にんじん	35g
ベーコン	30g
バター	15g
しょう油	大さじ2

つ  
く  
り  
か  
た

- ① エリンギは2cmくらい、しいたけは2mm幅、にんじんは細切り、ベーコンは短冊切りにし、しめじは手で小房に分けておく。
- ② 洗った米を炊飯器に入れ、①、バター、しょう油を入れて、少なめの水加減で炊飯する。
- ③ 炊きあがったら、手のひらサイズに握って完成。

調理時間：70分

## comment

おにぎりにするだけでテイクアウトとしても食べやすいし、バターを入れることによってきのこの独特なおいが少なくなるので、きのこが苦手な人でも食べられると思います。幅広い年代の人が食べられるような味付けにしたのも工夫のひとつです。

レシ  
ピ  
コ  
ン  
テ  
ス  
ト

コ  
ハ  
年  
度  
メ  
ニ  
ユ  
ー  
テ  
イ  
ク  
ア  
ウ  
ト  
開  
発

グ  
ー  
ム  
メ  
を  
つ  
く  
ろ  
う

## しいたけのねぎみそバター焼き

考案者：福島県立磐城農業高等学校 3年 岩原 千愛希さん、薄井 紀乃花さん、渡邊 楓華さん



## 材 料 (2人分)

しいたけ	6～8個(大きめ)
長ねぎ	5cm
バター	10g
(A)	
みそ	小さじ1
コチュジャン	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
すりおろしにんにく	少々
糸唐辛子	少々

つくりかた

- しいたけは石づきを取って、傘と軸に分ける。
- しいたけの軸と長ねぎはみじん切りにする。
- ②と(A)を混ぜ、しいたけの傘の内側に詰めて耐熱皿に並べる。
- 上から小さく切ったバターをのせ、オーブンでしいたけに火が通るまで焼く。
- 器に盛り、糸唐辛子をのせて完成。

調理時間：5～15分

## comment

しいたけを丸ごと全部食べられるのがポイントです。みそとコチュジャンとバターのピリ辛でコク旨な味わいが特徴です。

考案者：福島県立磐城桜が丘高等学校 3年 草野 佑馬さん、鈴木 大也さん



## 材 料 (2人分)

パスタ(リングイネ)	200g
トマト缶	1缶
ミニトマト	200g
有頭エビ	10尾
玉ねぎ	1/2個
にんにく	2片
白ワイン	50ml
水	100ml
オリーブオイル	大さじ2
ローズマリー	1本
(A)白ワイン	大さじ1
塩	少々
塩	少々

つくりかた

- ① エビの頭と殻を外し、背ワタを取っておく。
- ② エビの身に(A)をまぶし、下味をつけておく。
- ③ ミニトマトは半分に切り、2個分は飾り用にとっておく。玉ねぎはみじん切りにする。
- ④ 熱した小鍋にオリーブ油をひき、エビの頭と殻をつぶしながら炒め、ほどよい色になったら白ワインを加える。
- ⑤ アルコールが飛んだら、トマト缶と水を加えて煮詰める。
- ⑥ 熱したフライパンにオリーブ油をひき、つぶしたにんにくを入れて香りを出す。香りが出たらにんにくを取り出し、③のミニトマトを入れて両面に焼き色がつくまで焼く。
- ⑦ ⑤をザルでこしながら加え、③のみじん切りにした玉ねぎを入れて煮る
- ⑧ 鍋に湯を沸かし、リングイネを7分30秒茹でる。
- ⑨ 茹でたリングイネをソースの入ったフライパンに入れて絡める。
- ⑩ ②のエビとローズマリーを加える。
- ⑪ エビに火を通しながら、ソースの水分をほどよく飛ばす。
- ⑫ お皿に盛り付け、飾り用のミニトマトを添えて完成。

調理時間：65分

## comment

エビの頭と殻から抽出した濃厚な味に加え、いわき産のミニトマトを入れることでフレッシュさを出しました。この濃厚なソースに絡まるようにリングイネを使用したのがポイントです。

# ネギハンバーグの トマトソースがけ

考案者：福島県立小名浜海星高等学校 3年 佐治 亜美さん、佐々木 彩香さん



## 材 料 (2人分)

### 【ハンバーグ】

合挽き肉	200g
ネギ	1/2本
卵	1個
パン粉	大さじ2
牛乳	大さじ2
塩・コショウ	少々
サラダ油	大さじ1/2

### 【トマトソース】

トマト	1個
しいたけ	1枚
玉ねぎ	1/2個
にんにく	1/2片分
トマトジュース	95g
砂糖	少々
コンソメ	小さじ1
塩・コショウ	少々
サラダ油	大さじ1/2

### 【ハンバーグ】

- ① ネギはみじん切りにしておく。
- ② ボウルに合挽き肉、①、卵、パン粉、牛乳、塩、コショウを入れてよくこね、4等分して小判型に形を整える
- ③ 熱したフライパンにサラダ油をひき、②を並べて焼き色がつくまで焼き、裏返したら水(分量外・大さじ1程度)を入れ、蓋をして4～5分蒸し焼きにする。
- ④ ハンバーグに火が通ったら、お皿に取り出す。

### 【トマトソース】

- ⑤ しいたけは石づきを除いて薄切り、玉ねぎは横半分に切って縦薄切り、トマトは2cm角に、にんにくはみじん切りにしておく。
- ⑥ 熱したフライパンにサラダ油をひき、にんにくと玉ねぎを炒める。
- ⑦ 玉ねぎがしんなりしたらトマトを加えて炒め、少し煮崩れてきたらトマトジュースを加える。
- ⑧ 煮立ってきたらしいたけ、コンソメ、砂糖を加え、とろみが出てきたら塩、コショウで味を調える。
- ⑨ お皿に盛りつけたハンバーグにトマトソースをかけて完成。

調理時間：40分

## comment

大人から子どもまでたくさんの方々に食べてほしいし、この料理をきっかけに地元の食材を知ってほしいです。

考案者：福島県立いわき光洋高等学校 3年 山崎 朝陽さん

材 料 (2人分) 調理時間：120分



ビスケット 25g

バター 15g

## 【レアチーズ】

トマト 37.5g

クリームチーズ 50g

生クリーム 50g

砂糖 20g

バニラエッセンス 適量

粉ゼラチン 2.5g

## 【トマトジュレ】

トマト 40g

水 トマト+水で300ml

はちみつ 小さじ1と1/2

レモン汁 小さじ1/4

粉ゼラチン 2.5g

## 【コンポート】

ミニトマト 2個

砂糖 大さじ1

レモン汁 小さじ1/2

水 100ml

## 【土台】

① ビスケットを麺棒で砕き、溶かしたバターを加えて混ぜる。

② ①を型に敷き詰め、冷蔵庫で冷やしておく。

## 【レアチーズ】

③ 粉ゼラチンを倍量の水(分量外)でふやかしておく。

④ トマトのヘタを取り、ミキサーにかける。

⑤ ④に常温に戻したクリームチーズ、生クリーム、砂糖、バニラエッセンスを加え再度ミキサーにかける。

⑥ ⑤の一部をボウルに取り分け、③のゼラチンを加えて50℃くらいの湯で湯煎しながら溶かし混ぜる。

⑦ ⑥のゼラチン液を残りのチーズクリームと混ぜ、②の型に流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。

## 【トマトジュレ】

⑧ 粉ゼラチンを倍量の水(分量外)でふやかしておく。

⑨ トマトを粗みじん切りにし、鍋に水、はちみつ、レモン汁を入れる。

※トマトの種を取ると食感がよくなる。

⑩ ⑨を火にかけてよく混ぜたら火を止め、⑧を加えて混ぜ、粗熱をとる。

⑪ 冷やしておいたレアチーズを取り出し、⑩を上層部に流しこみ、冷蔵庫でさらに冷やし固める。

## 【コンポート】

⑫ トマトのヘタを取り、つまようじで数か所に穴をあける。

⑬ 熱湯にトマトを入れ、皮がむけてきたら取り出し、冷水で冷やしながらかき混ぜる。

⑭ 砂糖、レモン汁、水を鍋に入れて火にかけて、シロップを作る。

⑮ 沸騰したらすぐに火を止め、湯むきしたトマトを入れて粗熱をとり、冷蔵庫で冷やしておく。

## 【仕上げ】

⑯ ⑪の上に⑮を並べて完成

つくりかた

## comment

トマトが苦手な人も食べやすいです。トマト嫌いな家族もおいしく食べられました。甘さ控えめでさっぱりとしたケーキです。

考案者：福島県立磐城桜が丘高等学校 3年 齋藤 葵さん



## 材 料 (2人分)

卵	1個
長ねぎ	1本
トマト	1個
しいたけ	2枚
豚バラ肉	130g
キムチ	100g
(A)酒	大さじ1
みりん	小さじ2
砂糖	小さじ2
みそ	小さじ2
しょう油	小さじ1
ご飯(Iwaki Laiki)	400g
白ごま	適量

つくりかた

- ① 沸騰したお湯に冷たいままの卵を入れて6分茹でる。
- ② 卵を取り出して冷やしておく。
- ③ 長ネギは斜め薄切り、トマトは2～3cmの角切り、しいたけは石づきを取ってそぎ切り、豚バラ肉は3～4cmの長さに切る。
- ④ 熱したフライパンにサラダ油(分量外)をひき、豚バラ肉に完全に火が通るまで炒める。
- ⑤ キムチ、長ネギ、しいたけを加えて、野菜がしんなりするまで炒める。
- ⑥ トマトを加え、やわらかくなるまで炒める。
- ⑦ 調味料(A)を加えて、全体に味がなじむように炒める。
- ⑧ 長ネギの青い部分を小口切りにする。
- ⑨ ②の茹で卵を半分に切る。
- ⑩ 器にご飯を盛って白ごまをふり、⑦をのせ、⑧と⑨をその上に盛り付ける。
- ⑪ 卵の上に白ごまをかけて完成。

調理時間：20分

## comment

いわき産の野菜をたくさん味わえる丼です！  
キムチを使うことで辛みがアクセントになり、ご飯がすすむような味付けにしました。トマトを入れることで酸味や甘みを加え、食べやすくなっているので、ネギやきのこの風味も楽しみながらたくさんの人に食べてほしいです！

考案者：福島県立磐城桜が丘高等学校 2年 須藤 美音さん、馬目 美羽さん



つくりかた

## 【ハンバーグ】

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、耐熱の器に入れてサラダ油をまぶし、電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- ② ポウルに牛乳とパン粉を入れて混ぜる。
- ③ ②に合いびき肉、①の玉ねぎ、塩、こしょうを加えて、粘り気が出るまでこねる。
- ④ ③のハンバーグのたねを2等分し、成形する。
- ⑤ 熱したフライパンにサラダ油をひき、④を中心に火が通るまで焼く。

## 【ソース】

- ⑥ にんにく、長ネギをみじん切り、トマトをさいの目切りにする。
- ⑦ フライパンにバターを入れ、弱火で溶かす。
- ⑧ バターが溶けたら、にんにくを香ばしい香りがでるまで炒め、長ネギを加えてしんなりするまで炒める。トマトを加えて水っぽくなりすぎない程度に加熱する。

## 材 料 (2人分)

合挽き肉	200g
玉ねぎ	1/2個
塩	小さじ1/4
コショウ	少々
牛乳	大さじ3
パン粉	大さじ3
サラダ油(たね用)	大さじ1/2
サラダ油(玉ねぎ用)	小さじ1
【ソース】	
トマト	1個
長ねぎ	6cm
にんにく	2/3片
バター	10g
塩・コショウ	少々
バルサミコ酢	少々
【バジルソース】	
バジル	50g
松の実	10g
にんにく	1片
粉チーズ	30g
塩	小さじ1/2
オリーブオイル	100ml
パプリカ	4個
ブロッコリー	4個
しらす	適量
ご飯(Iwaki Laiki)	300g

- ⑨ 塩コショウ、バルサミコ酢で味を調える。

## 【バジルソース】

- ⑩ ミキサーに松の実、にんにく、粉チーズ、塩、オリーブオイル(半量)を入れ、細くなるまで攪拌する。
- ⑪ ⑩にバジル、残りのオリーブオイルを加え、ペースト状になるまでさらに攪拌する。
- ⑫ パプリカはくし切りに、ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- ⑬ 器にご飯を盛って⑤のハンバーグをのせ、⑨のソースをかける。
- ⑭ ⑪のバジルソースをひとまわしかけ、⑫の野菜を盛り、しらすをトッピングして完成。

調理時間：30分

## comment

年齢問わず、幅広い人に食べていただきたいです。そして、ハンバーグは食べたいけど、ガッツリ食べるのはなかなかあ、と思ったときや、気分をリフレッシュさせたいときに食べていただきたいです。

考案者：福島県立いわき光洋高等学校 1年 眞田 音々さん



## 材 料 (2人分)

トマト	1個
グラニュー糖	35g
レモン汁	大さじ1/2
冷凍パイシート	3枚
(11×18cm)	
クリームチーズ	50g
卵	1個

つくりかた

- ① 湯むきしたトマトを角切りにし、グラニュー糖、レモン汁を加えて電子レンジ(500W)で4分加熱する。
- ② 取り出してよくかき混ぜ、さらに3分加熱する。ゆるい場合は様子を見ながら1分ずつ追加で加熱し、ジャムの固さにする。
- ③ 常温解凍したパイシート3枚を半分に切り、そのうち2枚をさらに斜めに切り、三角形にする。
- ④ 下になる部分のパイシートにクリームチーズ、②のトマトジャムをのせる。
- ⑤ 上になる部分のパイシートに切り込みを入れ、④の上にかぶせ、ふちをフォークで押さえたら溶き卵を塗る。
- ⑥ 180℃に予熱したオーブンで、四角形のパイは25分、三角形のパイは20分焼く。

調理時間：30分

## comment

いわき産のトマトはとても甘いので、ジャムにするととても美味しいです。ミニトマトでも作れるので、トマトの消費が難しいときなどに作ると、大量に美味しく食べられます。

レシピコンテスト

テイクアウトメニュー開発

R5年度「maker」ならではの  
グルメをつくらう

## 豚ロースの長ねぎ巻き

考案者：福島県立磐城農業高等学校 3年 栗村 瑞希さん



## 材 料 (2人分)

長ねぎ	100g
豚ロース肉(薄切り)	400g
塩	4g
コショウ	3g
小麦粉	3g
ごま油	10g
にんにく(すりおろし)	5g
しょう油	30g
みりん	30g
はちみつ	10g

調理時間：40分

つくりかた

- ① 長ネギの白い部分を半分に切る。
- ② 長ネギの青い部分を細かく斜めに切る。
- ③ 豚ロース肉5枚の端を少し重ねるようにして並べる。
- ④ ③に塩、こしょう、小麦粉をまぶす。
- ⑤ ④の上に①の長ネギを置き、巻く。
- ⑥ 熱したフライパンにごま油(半量)をひき、⑤の巻き終わりを下にして蒸し焼きにする。
- ⑦ 別のフライパンを熱してごま油(半量)をひき、②の長ネギをにんにくと炒める。
- ⑧ しょうゆとみりんを1：1の割合で混ぜ合わせておく。
- ⑨ ⑧とにんにく少々(分量外)、はちみつを熱したフライパンで軽く煮詰めてとろみをつけ、ソースを作る。
- ⑩ ⑥の肉、⑦の長ネギをお皿に盛り、⑨のソースをかけて完成。

## comment

小さなお子様から大人の方まで幅広く食べていただきたいです。  
ねぎ好きの方にはたまらない一品になっていると思います。

考案者：福島県立磐城農業高等学校 3年 市川 華愛さん



## 材 料 (2人分)

しいたけ	10g
エリンギ	10g
舞茸	10g
しめじ	20g
バター	10g
にんにく	10g
フランスパン	26g
塩・コショウ	少々
くるみ	16g
イタリアンバジル	1g

- しいたけは薄切り、エリンギは2枚に切り、舞茸は一口大、しめじは石づきを切って小房に分ける。
- バターは耐熱容器に入れて電子レンジ（または湯せん）で溶かし、みじん切りにしたにんにくを加えて混ぜ、フランスパンに塗り、オーブンで5分焼く。
- フライパンを熱して①を炒め、塩・コショウで味を調える。
- くるみをみじん切りにし、③に加える。
- ①で焼いたフランスパンにエリンギ1枚をのせ、その上に④の他の具材をのせる。
- イタリアンバジルを飾り、完成。

調理時間：20分

## comment

いつもは次の日などが気になり平日ににんにくは食べられない人が、休日に何も気にせず食べ満足できる味にしました。きのこ4種類のせで少しくるみを入れることにより、食感も楽しめるので、いろいろな人に食べてもらいたいです。

考案者：福島県立いわき光洋高等学校 1年 今井 智康さん



## 材 料 (2人分)

## 【ネギみそ】

長ねぎ	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
おろししょうが	小さじ1
しょう油	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
しょう油	大さじ2
みりん	小さじ1
白ごま	適量
ごま油	小さじ1

## 【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 オーブンシートにごま油を薄く塗り、⑧を並べる。
- ⑩ オーブ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。

調理時間：20分

## comment

福島県産のネギとお米を使った焼きおにぎりです。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。

# ねぎたっぷり塩レモンだれ ハンバーグ丼

考案者：福島県立いわき光洋高等学校 1年 大村 元希さん



## 材 料 (2人分)

### 【ハンバーグ】

合い挽き肉	200g
玉ねぎ	1/2個
パン粉	小さじ3
牛乳	大さじ3
塩・コショウ	少々
ナツメグ	少々
サラダ油	大さじ1

### 【タレ】

長ねぎ	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
黒コショウ	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

### 【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・コショウ、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、黒コショウ、塩を入れて混ぜる。

### 【付け合わせ】

- ⑨ ブロッコリーを茹でる。ミニトマトは半分に切っておく。

### 【仕上げ】

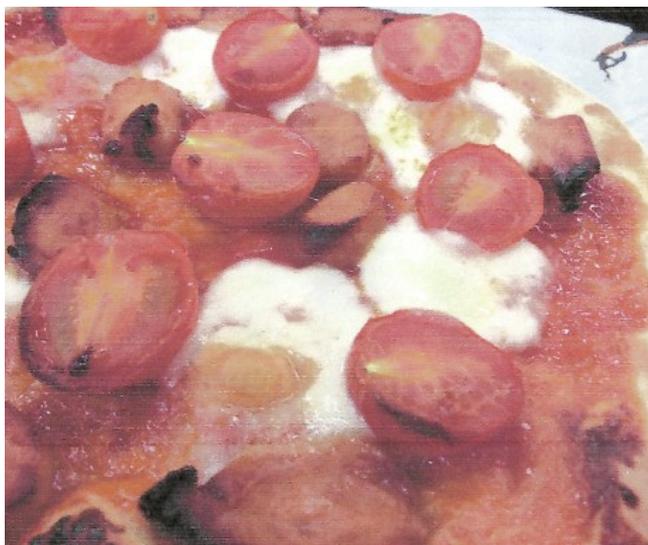
- ⑩ 器にご飯を盛り、ハンバーグを乗せ、たれをかける。
- ⑪ ブロッコリー、ミニトマト、くし切りのレモンを添えて、完成。

調理時間：60分

## comment

ねぎ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。

考案者：福島県立磐城農業高等学校 3年 志賀 まりあさん、小松崎 望亜さん



## 材 料 (2人分)

## 【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
しょう油	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

## 【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。

調理時間：60分

## comment

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。

# いわきのこ、たっぷり♡ うますぎ田楽みそ餡！

考案者：福島県立いわき光洋高等学校 1年 高橋 穂乃日さん



## 材 料 (2人分)

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

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

調理時間：15分

## comment

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。

考案者：福島県立磐城桜が丘高等学校 3年 大森 柊飛さん、竹中 康輔さん、深瀬 陽さん



## 材 料 (2人分)

長ねぎ	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
しょう油	大さじ1
塩	少々
パン	2個
ピザ用チーズ	50g

つくりかた

- ① 長ネギを2cmの小口切り、にんじんをいちよう切りにする。
- ② 熱したフライパンにオリーブオイルを引き、①を炒める
- ③ ②に牛小間切れ肉を加えて、さらに炒める。
- ④ ③にカットトマトを加えて炒め、酸味をとばす。
- ⑤ ④にマッシュルームを加える
- ⑥ ⑤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。
- ⑦ オーブンを180度に予熱する。
- ⑧ くり抜いたパンに⑥を入れ、ピザ用チーズを乗せる。
- ⑨ ⑧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。

調理時間：40分

## comment

ねぎの食感を楽しめるように、太めに切りました。  
隠し味にしょう油を入れました。

レシピコンテスト

テイクアウトメニュー開発

R6年度「Maker」ならではの  
グルメをつくらう

# まんまるトマトの ビーフシチューパイ

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



## 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



## 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



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。

レシ  
ピ  
コ  
ン  
テ  
ス  
ト

テ  
イ  
ク  
ア  
ウ  
ト  
メ  
ニ  
ユ  
ー  
開  
発

27年度  
グル  
メ  
を  
つ  
く  
ろ  
う  
は

## 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



## 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。

レシピコンテスト

テイクアウトメニュー開発

27年度「ミエキ」ならではの  
グルメをつくろう

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



## 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。

## 歴代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、市内の高校生がいわきならではのメニューを考案する事業を平成29年度から実施しています。

当初は「高校生レシピコンテスト」としてトマトをテーマにスタートし、その後ネギ、米、きのこへとテーマ食材を拡大。時代の変化に合わせて「高校生発！テイクアウトメニュー開発」を経て、現在は飲食店等(以下、協力店)と共同で商品開発を行う「高校生発！Iwakiならではのグルメをつくろう」として、高校生のアイデアと地域の食材をつなぐ取り組みを続けてきました。

このレシピ集は、9年間で生まれた高校生たちの力作を一冊にまとめた特別版です。初期のレシピコンテストで選ばれたグランプリ・準グランプリ作品6点、テイクアウトメニュー開発以降に協力店と共同開発し商品化された32点、計38点を収録しています。ぜひ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。

### 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

