

相双地域のお米を使った料理コンテスト  
お手軽簡単！お米のレシピ  
入賞レシピ集 2018



# コンテスト入賞レシピ

## 【一般部門】

- 最優秀賞 ○ 青ばた豆とシラスチーズご飯・・・・・・・・・・P1
- 優 秀 賞 ○ 松川浦産青海苔のカレーピラフ・・・・・・・・・・P2
- 優 良 賞 ○ トマト丸ごとチーズリゾット・・・・・・・・・・P3
- 入 賞 ○ メガ盛り ライスバーガー・・・・・・・・・・P4

## 【親子部門】

- 最優秀賞 ○ 色どり野菜のライスコロツケ風・・・・・・・・・・P5
- 優 秀 賞 ○ よくばりピラフ!!  
カレーピラフのチーズサンド&しそ入り和風ピラフ・・P6
- 優 良 賞 ○ 青のりとほっきの米粉ホワイトソースのドリア・・・・・・・・P7
- 入 賞 ○ きゅうりのボートのとりそぼろご飯・・・・・・・・・・P8

## 【農林水産物収穫カレンダー】・・・・・・・・・・P9

## 【感謝状】

※多数御応募いただいた学校様に、感謝状を贈呈いたしました。

南相馬市立原町第三小学校 様・・・・・・・・・・応募数 103作品

相馬市立中村第二中学校 様・・・・・・・・・・応募数 40作品

### =レシピ集について=

相双地域には、新鮮な野菜や魚、それらを活用した加工食品など、美味しい食材がたくさんあります。地域食材をもっと知って、ご家庭で美味しくたべてほしいという思いから、相双地域のお米を使った料理コンテストを開催いたしました。

皆様からご応募のあった189作品の中から審査で選ばれ、入賞を果たした8作品を、このレシピ集に掲載しました。ぜひ、ご家庭でチャレンジしてみてください。

福島県相双農林事務所

# 青ばた豆とシラスチーズご飯

門馬右恭さん(相馬市)の作品

最優秀賞

## ★アピールポイント★

とにかく簡単！クセになる味です。少し硬めに炊ける青ばた豆がアクセント！です。

良質たんぱく質やカルシウムがたくさん入っています。トマトに含まれる抗酸化作用の高いリコピンは加熱によって効率的に吸収されます。



調理時間

約60分

費用(4人分)

約650円

## 材料(4人分)

|      |          |        |
|------|----------|--------|
| 米    | 2合       |        |
| 青ばた豆 | 25g      |        |
| ★    | シラス      | 60g    |
|      | 粉チーズ     | 大さじ2   |
|      | 鶏がらスープの素 | 小さじ2   |
|      | 塩        | 小さじ1/2 |
|      | 酒        | 小さじ1   |
| トマト  | 1個(130g) |        |
| 大葉   | 4枚       |        |
| 白ごま  | 適量       |        |

## 作り方

- ①青ばた豆を洗って30分水に浸す。
- ②米をとぎ、2合のメモリまで水を入れる。
- ③トマトの皮を湯むきし2cm角に切る。
- ④①の青ばた豆をざるにあげ、③のトマト、★とともに炊飯器に入れて、ひと混ぜしたら炊飯。
- ⑤ご飯が炊けたら、器に盛り、千切り大葉と白ごまをふって出来上がり。





## 松川浦産青海苔のカレーピラフ

佐伯友華子さん(相馬市)の作品

## ★アピールポイント★

もち麦を使用したことでパ  
ラッと仕上げました。野菜も相  
馬産を使用しました。青海苔は  
震災後にとれた松川浦産です。  
カレー粉は、味にコクを出すた  
めにカレールーを削ったもの  
を使用しました。

## 調理時間

約60分

## 費用(4人分)

約1,100円

## 材料(4人分)

|           |      |
|-----------|------|
| コシヒカリ     | 300g |
| もち麦       | 50g  |
| バター       | 20g  |
| ★塩こしょう    | 適量   |
| カレー粉      | 15g  |
| あさり       | 230g |
| 酒         | 15g  |
| コンソメ      | 9g   |
| 水         | 380g |
| 玉ねぎ       | 100g |
| パプリカ      | 50g  |
| アスパラ      | 80g  |
| コーン       | 120g |
| あおさのり(乾燥) | 40g  |
| にんじん      | 100g |
| バター       | 16g  |
| 油         | 15g  |
| 塩こしょう     | 適量   |

## 作り方

- ①米ともち麦を洗い、15分間水を切る。
- ②フライパンにバターを溶かし、①の米を炒め、あさりの身を入れる。★の塩こしょうを入れる。
- ③炊飯器に、②を入れ、水と酒とカレー粉とコンソメを入れ、混ぜる。
- ④早炊きモードで炊く。
- ⑤野菜全てをみじん切りにする。(アスパラは斜め切り)
- ⑥フライパンにバターと油を入れ、玉ねぎを炒める。
- ⑦次に、にんじんを炒める。
- ⑧次にパプリカ、コーン、アスパラ、あおさのりを炒める。
- ⑨塩こしょうで味を整える。
- ⑩⑨を④とあわせる。
- ⑪器に盛りつけて完成。





# トマト丸ごとチーズリゾット

今野七海さん(相馬市)の作品

優良賞

## ★アピールポイント★

トマトをカップとして作ったところがポイントです。  
栄養バランスも良いです。



調理時間  
約60分

費用(4人分)  
約500円

## 材料(4人分)

お米(うるち米)…………… 180g  
ベーコン…………… 50g  
わかめ(乾燥)…………… 少量  
とろけるチーズ…………… 50g  
トマト(大)…………… 4個  
玉ねぎ…………… (小)1個  
コンソメ…………… 1かけ  
油…………… 大さじ3杯  
お湯…………… 300cc

※トマトの大きさにより、お湯の量は多少変わります。

## 作り方

《下準備》

わかめ…細かくきざむ。

玉ねぎ…みじん切り。

ベーコン…小さく角切り。

トマト…中身をくりぬき、ボールに分けておく。

コンソメ…お湯300ccで溶かす。

《作り方》

①油をなべに入れ、そこに米・ベーコン・玉ねぎを入れ、油がなじむまで炒める。

②油がなじんだら、①にコンソメとトマトの中身、わかめを入れ、米の芯がなくなるまで煮込む。

③中身をくりぬいたトマトの器に②を入れ、チーズをかけ230℃のオーブントースターで10分ほど焼く。

## メガ盛り ライスバーガー

鈴木優衣さん 小林祐稀さん 大和田瑠奈さん  
西山美優さん(ふたば未来学園高等学校)の作品

入賞

## ★アピールポイント★

広野町産のお米を使用して、ガッツリと食べられるようなレシピにしました。1個でお腹いっぱいになります。若者が好きなライスバーガースタイルです。

ふたば未来学園高校の生徒が考えました。



## 調理時間

約40分

## 費用(4人分)

約800円

## 材料(4人分)

|         |      |
|---------|------|
| ご飯      | 400g |
| キャベツ    | 1/4個 |
| 豚肉      | 250g |
| 卵       | 4個   |
| スライスチーズ | 4枚   |
| マヨネーズ   | 少々   |
| てり焼きのたれ | 少々   |
| サラダ油    | 少々   |
| 片栗粉     | 少々   |

## 作り方

## ① ライスパティの作成

炊いたご飯を丸い型に入れて表面に水溶性片栗粉を塗り、フライパンで焼く。型からはずし、側面も水溶性片栗粉を塗り、フライパンで焼く(両面が少しかたくなるまで)

## ② てり焼き味の豚肉の作成

フライパンにサラダ油を入れ、豚肉を焼く。仕上げにてり焼きのたれをかける。

## ③ 目玉焼きの作成

卵も丸い型に入れて、サラダ油を引いたフライパンで焼く。

## ④ 千切りキャベツの作成

キャベツは千切りにする。

## ⑤ 盛り付け

ライスパティの上に、千切りキャベツ、てり焼き豚肉、チーズ(少しバーナーで溶かす)、千切りキャベツ、てり焼き豚肉を順にのせる。目玉焼きをのせてマヨネーズをかけ、仕上げにライスパティをのせて、てり焼きのたれをぬりバーナーで焦げ目を付けたら出来上がり。

## 色どり野菜のライスコロッケ風

平山拓海くん、かおりさん親子(南相馬市)の作品

最優秀賞

## ★アピールポイント★

地元産の野菜などを使い、枝豆の食感もあり子供が好きなベーコンで巻き揚げボリューム満点。そのまま召し上がっていただいても良いですが、ソースでさっぱりと召し上がれます。

## 調理時間

約45分

## 費用(4人分)

約1,100円

## 材料(4人分)

|             |       |
|-------------|-------|
| ご飯          | 300g  |
| しいたけ        | 80g   |
| 赤パプリカ       | 80g   |
| 黄パプリカ       | 80g   |
| ゆでた枝豆       | 80g   |
| 玉ねぎ         | 80g   |
| にんじん        | 50g   |
| トマト         | 中玉1個  |
| ベーコン(約20cm) | 8枚    |
| しいたけ茶       | 6g    |
| 塩・こしょう      | 少量    |
| サラダ油        | 適量    |
| しらす         | 40g   |
| バター         | 10g   |
| 小麦粉         | 100g  |
| 水           | 150cc |
| 生パン粉        | 100g  |

## ■ソース

|      |      |
|------|------|
| 酢    | 大さじ2 |
| しょうゆ | 大さじ2 |
| 大根   | 100g |
| すだち  | 適量   |

## ■飾り付け用

|         |    |
|---------|----|
| レタス     | 適量 |
| ミニトマト   | 8個 |
| パセリ(乾燥) | 少量 |



## 作り方

- ①赤パプリカ、黄パプリカ、しいたけ、玉ねぎ、にんじん、皮をむいたトマトをみじん切りにします。
- ②フライパンにバターを入れ、最初に玉ねぎ、にんじん、しいたけを炒め、その後トマト、ご飯を入れて中火で炒めます。
- ③②に枝豆、しらす、赤パプリカ、黄パプリカを入れ炒め、しいたけ茶、塩こしょうで味付けます。
- ④フライパンで炒めた③をボールにあげ、少し冷まします。ラップを使い③を丸め、長めのベーコンで③を包み8個作り形を整えます。
- ⑤水と小麦粉を混ぜ衣を作ります。
- ⑥④に⑤をつけ生パン粉をまぶし180℃の油で上下返しながらかつね色になるまで揚げます。
- ⑦ソース作り  
ボールにしょうゆ大さじ2、酢大さじ2、おろした大根、絞ったすだちを入れ混ぜて完成。
- ⑧お皿に⑥を半分に切り⑦は器に入れ、レタス・ミニトマトは水洗いし、水気をキッチンペーパーでふきとって飾り、パセリをふりかけて出来上がり。



よくばりピラフ!!カレーピラフの  
チーズサンド&しそ入り和風ピラフ

米倉健真くん、美穂さん親子(南相馬市)の作品

## ★アピールポイント★

チーズにはさんだ洋風ピラフと和風ピラフを二種類楽しめます。(いろんな野菜が入っているので、栄養満点)

## 調理時間

約55分

## 費用(4人分)

約1,300円

## 材料(4人分)

|         |      |
|---------|------|
| ご飯      | 680g |
| ベーコン    | 150g |
| ちりめんじゃこ | 25g  |
| 赤パプリカ   | 1/3個 |
| しいたけ    | 4個   |
| 小ねぎ     | 1/3束 |
| コーン缶    | 60g  |
| しそ      | 5枚   |
| プチトマト   | 4個   |
| レタス     | 適量   |
| とろけるチーズ | 100g |
| バター     | 20g  |
| きざみのり   | 適量   |
| 塩こしょう   | 適量   |
| カレー粉    | 適量   |
| しょうゆ    | 適量   |
| かつおぶし   | 適量   |
| ごま油     | 適量   |
| 小麦粉     | 少量   |

## 作り方

- ①ベーコン、赤パプリカ、しいたけ、小ねぎ、しそをみじん切りにする。
- ②フライパンにバターを入れ、ベーコン(半量)、赤パプリカ、しいたけ(半量)、小ねぎ(半量)、コーンを中火で炒める。
- ③②にご飯(半量)を入れ、塩こしょうとカレー粉を加えて、さっと炒めたら、ボールに移しておく。
- ④フライパンにごま油を入れ、ベーコン(半量)、しいたけ(半量)、小ねぎ(半量)、しそ、ちりめんじゃこを中火で炒める。
- ⑤④に、ご飯(半量)を入れ、塩こしょう、しょうゆ、かつおぶしを加えて、さっと炒めたら、ボールに移しておく。
- ⑥少量の小麦粉をまぶした、とろけるチーズをフライパンで、きつね色になるまで焼く。
- ⑦焼いたチーズに、カレーピラフをサンドし、和風ピラフは、レタスの上のせ、きざみのりをまぶす。プチトマトを飾って完成。



# 青のりとほっきの米粉 ホワイトソースのドリア

佐藤詩芭さん、真里さん親子(南相馬市)の作品

## ★アピールポイント★

相馬名産の生青のりとほっきの香りを引き出すドリア

### 調理時間

約50分

### 費用(4人分)

1,000円

## 材料(4人分)

ご飯…………… 2合  
えだまめ …… 40粒  
ホッキ…………… 5個  
生青のり…………… 大さじ3杯  
チーズ…………… 適量  
麵つゆ(四季のつゆ)…………… 適量

## ■ホワイトソース

豆乳…………… 270cc  
米粉…………… 大さじ3  
バター…………… 10g  
玉ねぎ…………… 1個  
みそ…………… 大さじ3/4  
パプリカ(赤、黄)…………… 1/6個



## 作り方

### ① ホワイトソースを作る。

小なべにバターを溶かし、玉ねぎを炒めてしんなりしたら、米粉をふり入れる。ぼそぼそがなくなるまで弱火で炒める。豆乳を少しずつ加え、とろみが出るまでかき混ぜる。少量のホワイトソースを小鉢に取り、みそを溶かして再びなべに入れる。とろみがついたらパプリカを入れ混ぜ合わせる。

### ② フライパンを熱し、生青のりとホッキを炒める。

そこへ四季のつゆを加え、生青のりとホッキに味つけをする。ホッキはかたくなるので取り出す。

フライパンにご飯2合を入れ、炒める。炒めたご飯を器に盛り、先ほど取り出したホッキをのせる。その上にホワイトソースをかけ、えだまめ、チーズの順にのせ、オーブントースターで7分焼いたら出来上がり。



# きゅうりのボートの とりそぼろご飯

菅野ひろるさん、由季さん親子(南相馬市)の作品

入賞

## ★アピールポイント★

大きくなったきゅうりを無駄にしないために、ボートに見立てて、夏らしい料理にしたこと。



### 調理時間

約40分

### 費用(4人分)

約500円

## 材料(4人分)

|          |      |      |
|----------|------|------|
| ご飯       | 100g |      |
| 玉ねぎ      | 30g  |      |
| とりひき肉    | 80g  |      |
| チーズ(ピザ用) | 50g  |      |
| ミニトマト    | 6個   |      |
| きゅうり(大)  | 1本   |      |
| ★        | しょうゆ | 大さじ2 |
|          | 砂糖   | 大さじ1 |
|          | みりん  | 大さじ1 |
|          | 水    | 少々   |
| 油(サラダ油)  | 小さじ1 |      |
| マヨネーズ    | 少々   |      |

## 作り方

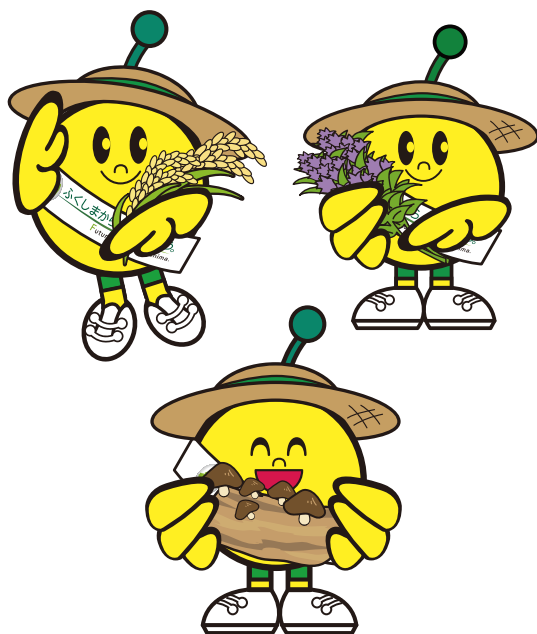
- ①とりそぼろを作る。  
(とりひき肉を★の調味料で煮る。)
- ②玉ねぎをみじん切りにし、油で炒める。
- ③①と②とご飯を混ぜる。
- ④きゅうりを縦に半分、横に半分にカットし、種をとる。(皮の固い部分は筋状にカットする。2cm位の中ので横に切り目を入れる。)
- ⑤④にラップをかけ、500wで2分程レンジにかける。
- ⑥⑤の種を取ったところにマヨネーズを薄くぬり、③を入れる。  
(スプーンで押し付けるようにすると良い)
- ⑦ミニトマトを1/4個にカットし、⑥の上のにせる。  
(1つに6個ずつのせる)
- ⑧⑦の上にピザ用チーズをのせてオーブンで5分焼いたら完成。  
(焼きが足りない時はプラス2分。チーズがとろければ完成。)



# 相双地域の 農林水産物収穫カレンダー



| 品名         | 主な産地                | 1月 |   | 2月 |   | 3月 |   | 4月 |   | 5月 |   | 6月 |   | 7月 |   | 8月 |   | 9月 |   | 10月 |   | 11月 |   | 12月 |   |
|------------|---------------------|----|---|----|---|----|---|----|---|----|---|----|---|----|---|----|---|----|---|-----|---|-----|---|-----|---|
|            |                     | 上  | 中 | 下  | 上 | 中  | 下 | 上  | 中 | 下  | 上 | 中  | 下 | 上  | 中 | 下  | 上 | 中  | 下 | 上   | 中 | 下   | 上 | 中   | 下 |
| トマト(ミニトマト) | 相馬市、南相馬市            |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |     |   |     |   |     |   |
| キュウリ       | 南相馬市                |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |     |   |     |   |     |   |
| イチゴ        | 相馬市                 |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |     |   |     |   |     |   |
| カボチャ       | 南相馬市、広野町            |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |     |   |     |   |     |   |
| ネギ         | 相馬市                 |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |     |   |     |   |     |   |
| ブロッコリー     | 相馬市、南相馬市、新地町<br>広野町 |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |     |   |     |   |     |   |
| ニラ         | 新地町                 |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |     |   |     |   |     |   |
| ホウレンソウ     | 川内村                 |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |     |   |     |   |     |   |
| シュンギク      | 相馬市、南相馬市            |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |     |   |     |   |     |   |
| タマネギ       | 南相馬市、新地町            |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |     |   |     |   |     |   |
| キャベツ       | 相馬市、南相馬市、新地町        |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |     |   |     |   |     |   |
| セリ         | 相馬市                 |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |     |   |     |   |     |   |
| コマツナ       | 相馬市、南相馬市、新地町        |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |     |   |     |   |     |   |
| ミズナ        | 南相馬市                |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |     |   |     |   |     |   |
| ナシ         | 相馬市、南相馬市            |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |     |   |     |   |     |   |
| リンゴ        | 新地町                 |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |     |   |     |   |     |   |
| ミカン        | 広野町                 |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |     |   |     |   |     |   |
| イチジク       | 相馬市、新地町             |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |     |   |     |   |     |   |
| ブルーベリー     | 川内村                 |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |     |   |     |   |     |   |
| 水稲(コシヒカリ)  | 相馬市、新地町             |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |     |   |     |   |     |   |
| 水稲(ひとめぼれ)  | 相馬市、南相馬市、新地町        |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |     |   |     |   |     |   |
| 水稲(矢のつぶ)   | 相馬市、南相馬市、新地町        |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |     |   |     |   |     |   |
| 水稲(こがねもち)  | 相馬市、新地町             |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |     |   |     |   |     |   |
| 水稲         | 広野町、川内村             |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |     |   |     |   |     |   |
| 大豆         | 相馬市、南相馬市、広野町、新地町    |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |     |   |     |   |     |   |
| 小麦         | 相馬市、南相馬市、新地町<br>広野町 |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |     |   |     |   |     |   |
| ソバ         | 川内村                 |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |     |   |     |   |     |   |
| タラノメ       | 川内村                 |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |     |   |     |   |     |   |
| シイタケ       | 相馬市、南相馬市、川内村、新地町    |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |     |   |     |   |     |   |
| ナメコ        | 新地町                 |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |     |   |     |   |     |   |



## 福島県相双農林事務所（企画部）

〒975-0031

福島県南相馬市原町区錦町 1-30 電話：0244-26-1153

■相双地方の農林業関係の情報のうち、絆づくり、地域産業6次化、地産地消・食育などの情報を掲載しています。

相双農林事務所 企画部

検索