



こしがや“彩り”レシピコンテスト2019

＜テーマ＞ 野菜de健康生活！ 30分で作れる「時短レシピ」



調理審査の様子

越谷産農産物を使用したレシピを市民の皆さんから広く募集し、その魅力を発信する「こしがや“彩り”レシピコンテスト2019」。

このコンテストは、地場野菜を使用することで、地元の農家を応援するとともに越谷市で生産されている野菜への関心を高め、広く周知し、地産地消を推進することを目的に開催しています。

今年のテーマは「野菜de健康生活！ 30分で作れる『時短レシピ』」。寄せられた99作品のレシピのうち、入賞10作品を紹介します。

＜問合せ＞ 農業振興課 ☎963-9193



コンテストは JA 越谷市、越谷市農業団体連合会、JA 越谷市女性部、市内飲食事業者等の協力により実施しました。レシピは、広報こしがや、ホームページ等で募集しました。一次審査では応募作品の書類審査により入賞10作品を決定。二次審査では入賞10作品の試食審査を実施しました。

ここで決定した最優秀賞、優秀賞、審査委員特別賞の受賞者に対し、こしがや産業フェスタで表彰式を行いました。

また、このレシピコンテストの受賞作品とコラボレーションしたメニューを市内飲食店で提供する予定です。

令和2年(2020年)3月には入賞作品や飲食店情報を掲載したレシピブックを発行します。



試食審査の様子



産業フェスタで表彰式を行いました！
(左からパパシジャーモさん、尾崎柊太さん、宮関果歩さん)

入賞したレシピ10作品



所要時間 30分
考案者 パパシジャーモさん

越谷野菜の鮮やかミートローフ
テーマ食材：ネギ、ブロッコリー、トウモロコシ



所要時間 20分
考案者 渡辺 俊太さん

トマトまるごと酸辣湯
テーマ食材：トマト、ネギ



所要時間 26分
考案者 根本 由希菜さん

丸ごとトマトそうめん
テーマ食材：トマト、ネギ、枝豆



所要時間 30分
考案者 宮関 果歩さん

越谷野菜とホクホクわいのオープン焼き
テーマ食材：クワイ、トマト、枝豆



所要時間 20分
考案者 金田 菜愛さん

こまっとシャキシャキ大福
テーマ食材：トマト、小松菜



所要時間 30分
考案者 穴澤 穂衣さん

トロトロ白菜の豆乳ポタージュ
テーマ食材：白菜、枝豆



所要時間 25分
考案者 高橋 雄大さん

越谷野菜の心温まる中華風豆乳春雨野菜スープ
テーマ食材：ネギ、白菜



所要時間 30分
考案者 尾崎 柊太さん

焼きナスの冷製トマトソースがけ
テーマ食材：トマト



所要時間 20分
考案者 越谷大好き愛美ちゃんさん

時短! 味しみ! 小松菜と鯖のトマト煮込み
テーマ食材：小松菜



所要時間 30分
考案者 ちーちゃんさん

焼きトウモロコシのチーズケーキ
テーマ食材：トウモロコシ

テーマ食材

ブロッコリー

ビタミンCの含有量は野菜の中でもトップクラス。体内でビタミンAとして働くβ-カロテン、貧血を予防する鉄、葉酸、骨粗しょう症の予防効果が期待できるカルシウム、ビタミンKも豊富です。

トウモロコシ

糖質が多く、エネルギーの補給源となります。胚芽の部分には、ビタミンB群、ビタミンE、カリウム、マグネシウム等をバランスよく含みます。

ネギ

独特の匂いの元である硫化アリルを含み、血液をサラサラにする効果があると言われています。白ネギと青ネギを比べると、青ネギのほうがカルシウム、ビタミンC、β-カロテンなどが豊富に含まれています。

クワイ

エネルギーを作り出すリンを多く含みます。リンは特に、骨や歯を作る際に欠かせない成分です。

トマト

赤色の成分リコピンは、熱に強く、有害な活性酸素を除去する抗酸化作用があり、がんや動脈硬化を予防する働きがあります。

枝豆

タンパク質のほか、カルシウム、ビタミン、食物繊維、鉄、カリウム等の栄養成分を豊富に含んでいます。葉物野菜に多い葉酸が含まれるので体の成長、貧血予防、生活習慣病等に効果があります。

小松菜

緑黄色野菜の中でも栄養価の高い小松菜は多種のビタミンやミネラルを含んでいます。ビタミンKは一日の摂取目安量を満たすほか、β-カロテンやビタミンC、葉酸といった栄養素が豊富です。

白菜

むくみ予防や高血圧抑制効果のあるカリウムが含まれています。カリウムは煮ると水に溶け出す性質があるので、スープ料理の食材に加えると栄養をすべて摂取することができます。



優秀賞



越谷野菜の鮮やかミートローフ

材料 (4人分)

- A:** 鳥ももひき肉…250g
パン粉…大さじ4
塩…小さじ0.5
黒コショウ…少々
卵…1個
ウスターソース…大さじ1
ネギ…1本
パルメザンチーズ…大さじ3
オレガノ…少々

- B:** ケチャップ…大さじ3
砂糖…小さじ0.5
マスタード…小さじ1
ナツメグ…小さじ0.5

トッピング

- ブロッコリー…0.5個
トウモロコシ…0.3本
プチトマト…5個
とろけるチーズ…5枚

作り方

- 1.ネギを千切りにし、材料Aを混ぜ耐熱容器に敷き詰める。
- 2.材料Bをすべて混ぜ、材料Aの上に塗り、電子レンジで加熱 (600Wで6分間)。
- 3.ブロッコリーを子房に分け、トウモロコシとともに塩ゆでする。その後、トウモロコシを軸から削ぎ落とす。ブロッコリーはキッチンペーパーで水気を取り除く。プチトマトは半分に切る。
- 4.加熱後の肉に野菜を並べ、チーズを乗せてトースターで加熱 (1200Wで10分程度。肉汁が沸騰すればOK)して完成。

考案者コメント

パパシジャーモさん

鶏肉・チーズとともに越谷野菜のうまみと歯ごたえを楽しめるようにしました。子どもにも喜ばれますが赤ワインにもよく合います。



栄養士コメント

大きめのブロッコリーやトウモロコシ、ネギのそれぞれ異なる食感を楽しめました。



焼きナスの冷製トマトソースがけ

最優秀賞



考案者コメント

尾崎 悠太さん

レシピを考えたのが夏だったので、夏野菜を多く使用しさっぱりとさせました。枝豆をさやから出したあと薄皮をむくことで口当たりをよくしています。ナスにたれがよく染み込んでおいしいです。



材料 (4人分)

- ・ナス…2本
・ネギ…10cm
・トマト…1個
・枝豆…60g (さやを含む)
・ニンニク…1/2片
・めんつゆ (4倍濃縮)…大さじ3
・オリーブオイル…大さじ2.5
・塩…2g

作り方

- 1.ゆでた枝豆の薄皮をむいてボウルに入れ、すりこぎでつぶす。
- 2.ネギをみじん切り、トマトを角切りにしてボウルに入れる。
- 3.ニンニクの皮をむいてすりおろしボウルに入れる。
- 4.めんつゆ、オリーブオイル (半量) を入れて混ぜる。
- 5.ナスを1cm間隔の輪切りにする。
- 6.フライパンにオリーブオイル (半量) を入れて熱する。
- 7.ナスをフライパンに並べ、色が変わってきたらひっくり返す。
- 8.塩を振ってナスをお皿に並べる。
- 9.4のたれをナスにかけて完成。



Check!



レシピブックの発行に先駆けて受賞レシピを紹介

審査委員代表コメント

審査を終えて

応募作品はどれも越谷産農産物の特徴を生かした、アイデア光るものばかりでした。このために試行錯誤しながら時間をかけてレシピを作り上げたことがよく伝わってきました。今回のテーマが時短メニューということで、毎日の食事に取り入れやすいレシピが多く、ぜひご家庭でも作っていただけたらと思います。



料理講師・管理栄養士 内藤 麻里子さん

栄養士コメント

トマトやナスの彩りが鮮やかで見た目からも食欲をそそります。トマトにはうまみ成分が多いので、ソースとして食べるところがよい工夫です。また、ナスは油との相性がよいので食欲も体力も減退する夏にぴったりな一品です。



給食課・栄養士 小堀 純世さん

越谷野菜とホクホクくわいのオーブン焼き

材料 (4人分)

- ・クワイ…6個
・トマト…2個
・枝豆…300g (さやを含む)
・オリーブオイル…大さじ1
・塩…少々
・コショウ…少々
・とろけるチーズ…4枚
・パセリ…適量

作り方

- 1.クワイ全体にかぶるくらいの水を沸騰させる。
- 2.クワイに竹串がスッと通るくらいまでゆで、皮を取り、食べやすい大きさに切る。
- 3.枝豆は塩ゆでし、粗熱を取ってさやから出す。
- 4.トマトは1cmの角切りにする。
- 5.オリーブオイルでクワイ、トマト、枝豆を炒め、塩コショウで味をつける。
- 6.耐熱皿に盛り付け、チーズを上に乗せる。
- 7.オーブンでチーズに焼き色が付くくらいまで焼く。
- 8.パセリをかけて完成。

審査委員特別賞



考案者コメント

クワイの風味・食感とトマトの酸味、枝豆の甘みがよく合い、彩りもよくシンプルな味付けで素材のうまみを生かすよう工夫しました。チーズがアクセントになり、ワインやお酒のおつまみとしてお勧めです。



宮間 泉歩さん

栄養士コメント

薄味付けにすることで素材の味を上手に生かし、越谷を代表するクワイの風味や食感を味わうことができました。



レシピブックもお楽しみに!

越谷産農産物の魅力を生かしたレシピブックを発行します。レシピブックには、レシピコンテスト入賞作品をはじめ、レシピを基にした料理が食べられる飲食店情報や、審査にご協力いただいた管理栄養士の内藤麻里子さん考案のレシピを掲載する予定です。

〈発行日〉 令和2年(2020年)3月ごろ

〈配布場所〉 市役所総合受付、農業振興課(第三庁舎4階)、各地区センター、グリーン・マルシェ、グリーン・マルシェ2号店



市ホームページで各レシピ公開中♪

こしがや“彩り”レシピコンテスト2019の結果およびご応募いただいた99作品のレシピは市ホームページからご覧いただけます。

お気に入りのレシピをぜひご家庭でもお試しください。

ここから見られるよ

