

応募作品一覧 (全103作品)

| 順位 | 作品名 | テーマ | 作者 |
|----|------------------------|----------------------------|------------------|
| 1 | 飛鳥野津の和風ジャクシユカ | ねぎ、たまねぎ、なす、しいたけ、香葱、大根、にんじん | メガシシャーモ |
| 2 | まぜまぜちぢるちぢる (名称:まぜちぢる) | 小松菜、ねぎ | ばばちよ |
| 3 | 野菜たっぷりカレースープ | キャベツ、たまねぎ、じゃがいも、にんじん | 越谷高等学校家庭科科3年 |
| 4 | 春巻きレタスの中華あん | ナス、じゃがいも、しいたけ、たまねぎ、なす、にんじん | 高松 茜江 |
| 5 | ポテトとキャベツのシンプルサラダ | じゃがいも、キャベツ | 高橋 茜江 |
| 6 | 理髪ねどの豚バラ焼き焼き | ねぎ、小松菜 | 野崎 真由 |
| 7 | 夏野菜ドライカレー | なす、トマト、たまねぎ | 出羽真由 (越谷市公民サービス) |
| 8 | 小松菜ほ子炒め | 小松菜、ねぎ | ピーアニー |
| 9 | 越谷産ねぎ・小松菜の豆腐チャンプル〜 | ねぎ、小松菜、にんじん | J A越谷市女性部 |
| 10 | 鶏肉・トマト・ねぎの甘酢炒め | トマト、ねぎ | 横山 明子 |
| 11 | 口菜うどん | 口菜 | まさくん |
| 12 | ねぎと豆の納め〜ソムリエスープ〜 | たまねぎ、にんじん | 人見 史織 |
| 13 | 栄りある恋 | いちじく | 大掛 尚夢 |
| 14 | 丸ごと玉ねぎのマカロニグラタン | たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ほうれん草、ねぎ | 前妻 睦 |
| 15 | いも団子汁 | じゃがいも、にんじん、枝豆 | 二上 和典 |
| 16 | 炭がしネギのミルファンテ | ねぎ | 穴澤 穂次 |
| 17 | まめみずようかん | 枝豆 | 中子 未侑 |
| 18 | しいたけとブロッコリーのチーズのせ | しいたけ、ブロッコリー | 佐藤 留響 |
| 19 | キャベツ団子の塩麹豆腐スープ | キャベツ、ねぎ、たまねぎ | 浦子洗 聡敏 |
| 20 | 野菜たっぷりおんかけ | 小松菜、ねぎ、しいたけ、にんじん、たまねぎ | 山根 栞麻 |
| 21 | たまねぎと人参、さつまいものシンプルかき揚げ | たまねぎ、にんじん | 高松 楓亭 |
| 22 | 越谷でんぶら | たまねぎ、スイートコーン | 定速 美咲 |
| 23 | ポテトコックきのホワイトスープ | じゃがいも、たまねぎ | 倉住 彩莉 |
| 24 | エビたっぷりドリア | たまねぎ | 佐々木 舞理 |
| 25 | 麻婆なす | なす、たまねぎ | 下村 公哉 |
| 26 | マメリンピック | 枝豆 | ヤッソー |
| 27 | 茄子とねぎの豚肉巻きとねぎのりソース | ねぎ、なす | 大塚 健史 |
| 28 | 野菜ハンバーグ | にんじん、たまねぎ | 小島 純史 |
| 29 | 野菜たっぷりトマトカレースープ | トマト、小松菜、スイートコーン | 岡田 翠月 |
| 30 | きゅうりの味噌汁 | きゅうり | 天間 直志 |
| 31 | 3肉パスタだんご | いちじく、ブルーベリー | 山山 強 |
| 32 | ねぎだれがけナスの肉巻き | なす、レタス | 榎乃 金宗 |
| 33 | 越谷お野菜ソッペ | にんじん、ほうれん草 | 金田 翠聖 |
| 34 | なすのダイ風カレー | なす、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー | 藤本 轟 |
| 35 | じゃがいもの肉詰め | じゃがいも、たまねぎ | えな |
| 36 | フタぎょうざ | トマト、なす | 安田 広大 |
| 37 | 丸ごとトマトの漬物スープ | トマト、たまねぎ | 古田 隼哉 |
| 38 | 枝豆とたまねぎのポタージュスープ | 枝豆、たまねぎ | 渡辺 優太 |
| 39 | ジャガコーンのかき揚げ | じゃがいも、スイートコーン | 遠藤 来航 |
| 40 | みず菜のあんかけうどん | みず菜 | 藤崎 枝太 |
| 41 | 小松菜と人参の湯割め | 小松菜、にんじん | 斎藤 華実 |
| 42 | ちやんと海内の子みそ炒め | ねぎ | 佐藤 三々香 |
| 43 | ほうれん草のクリームコロッケ風揚げお好み焼き | ほうれん草、じゃがいも | 岡田 美妃 |
| 44 | じゃがいものカレーチーズ焼き | じゃがいも | 増田 丁恵 |
| 45 | こまカコロッコ | 小松菜、たまねぎ、じゃがいも | 呂田 皓希 |
| 46 | ぽんずけーキ | にんじん、ほうれん草、いちじく | 小出 幸治 |
| 47 | なす巻き餃子 | なす | 11もん |
| 48 | コンソメロールキャベツ割 | キャベツ | ショウマル |
| 49 | 揚げないコックレ | じゃがいも、枝豆、キャベツ | 野上 桜 |
| 50 | トマトカップの冷やし豆腐 | トマト、枝豆、スイートコーン | 山本 芽生 |
| 51 | 枝豆ペペロンチーノ | 枝豆 | 森野 純花 |
| 52 | トマト風味のロールキャベツ | キャベツ、たまねぎ、にんじん | 伊奈 晴博 |

応募レシピはホームページでご覧いただけます。

| 順位 | 作品名 | テーマ | 作者 |
|-----|-------------------------------------|----------------------|---------------|
| 53 | 野菜たっぷりさっぱりそうめん | きゅうり、枝豆、スイートコーン | 岩崎 真奈 |
| 54 | チーズたっぷりラタトゥイユ | トマト、なす、たまねぎ | 藤野 清宏 |
| 55 | 豚バラと野菜のみそ炒め | たまねぎ、なす | ゆめ |
| 56 | なすみそ焼き | なす、ねぎ | 小原 梨月 |
| 57 | 野菜かき揚げ | にんじん、枝豆、たまねぎ | 木野 西輝 |
| 58 | しいたけ入り鶏胸肉汁 | しいたけ、たまねぎ | りょうき |
| 59 | 越谷産のたまごせ | 枝豆、きゅうり | もち |
| 60 | 納豆もちもち | じゃがいも | 小山 桃華 |
| 61 | 鶏もも肉のスパइンドレ | ねぎ | 佐佐 雅斗 |
| 62 | ほうれん草の豆乳チーズソリット | ほうれん草、たまねぎ | 神原 未歩 |
| 63 | 茄子と豚挽き肉の板み焼き | なす、たまねぎ、ねぎ | 神原 友稀 |
| 64 | ピザラト風ラタトゥイユ | トマト、なす、たまねぎ | 佐藤 巧 |
| 65 | ネギ細切炒め | ねぎ | 藤枝 菫鈴 |
| 66 | 枝豆の冷製パスタジュース | 枝豆、たまねぎ | 鈴木 康介 |
| 67 | 春巻と夏野菜のラタトゥイユ | トマト、なす | 鈴木 咲希 |
| 68 | じゃがいもちゅうりしとん | じゃがいも、大根、にんじん、ねぎ | 鈴木 いたか |
| 69 | なすとピーマンとれんこんの甘辛揚げめ | なす | 鈴木 蓮花 |
| 70 | 野菜炒め | キャベツ、しいたけ、にんじん | 星屋 健吾 |
| 71 | 厚揚げの野菜炒め | 小松菜、たまねぎ、なす、にんじん | 橋 理奈 |
| 72 | ねぎチヂミ | ねぎ | 田中 瑞 |
| 73 | 10分で作る！ 揚げたてじゃがいもとハムチーズ | じゃがいも | 高見 桃花 |
| 74 | えだめめマカロニグラタン | 枝豆 | 永井 晴花 |
| 75 | 越菜フルコース | トマト、じゃがいも | 野中 透斗 |
| 76 | キャベツとトマトとツナの炒めもの | キャベツ、トマト | 長谷川 真梨 |
| 77 | ナスとピーマンのひき肉炒め | なす | 藤沢 晴香 |
| 78 | 人参、ねぎ、鶏むね肉のねぎま風炒め | ねぎ、にんじん | 丸山 ひより |
| 79 | チーズ焼き | たまねぎ、じゃがいも、にんじん | 宮沢 賢斗 |
| 80 | 〜菜コリーナー〜ネギソース添え | キャベツ、ブロッコリー、なす、ねぎ | 榊 悠汰 |
| 81 | キャベツ巻き | キャベツ | 湯本 夏実 |
| 82 | 越谷ねぎいっぱい | ねぎ、しいたけ | 大山 豊美 |
| 83 | 青菊のスープ | 青菊、しいたけ、大根、にんじん | 越谷市生活改善推進員協議会 |
| 84 | 小松菜ソースのガレット | 小松菜、レタス、トマト、きゅうり | 越谷市生活改善推進員協議会 |
| 85 | 小松菜ジュウマイ | 小松菜 | 越谷市生活改善推進員協議会 |
| 86 | 小松菜シャベット | 小松菜 | 越谷市生活改善推進員協議会 |
| 87 | レタスのコーンスープ | レタス | 越谷市生活改善推進員協議会 |
| 88 | 鶏もも肉のねぎ生煎餅 | ねぎ | 大きいく貝のかんちゃん |
| 89 | 越谷野菜たっぷり！ 太郎兵衛もち米焼きソリット | 人参、鶏もも肉、トマト、なす、ほうれん草 | 岩崎 健 |
| 90 | トマトポッピング | じゃがいも、太郎兵衛もち、たまねぎ | 藤田 沙也香 |
| 91 | 揚げたてちぢみ団子〜ブルーベリーあん〜 | いちじく、ブルーベリー | 赤坂 裕幸・西島 陸 |
| 92 | トマトの漬物のナスグラタン | トマト、なす、たまねぎ | 一沢 咲彩 |
| 93 | 味噌味噌 越谷野菜のカラフル豚骨ラーメン | じゃがいも、にんじん、ほうれん草、トマト | 松原 未歩・松本 夏実 |
| 94 | 県と得意で越谷を丸ごといただきます！ ガーシャちゃんの越谷産お好み焼き | ねぎ | マナちゃん |
| 95 | 肉巻き野菜のねぎダレポン酢 | ねぎ、なす | マナちゃん |
| 96 | ねぎたっぷり！ ねぎだくピザトースト | ねぎ | マナちゃん |
| 97 | 兵だくさんカボチャ味噌汁 | 小松菜、しいたけ | アイナ |
| 98 | 食べたいいろいろ〜ねぎトマ | ねぎ | 平山 純子 |
| 99 | なすの和風チーズソリット | なす、たまねぎ | 青山 直太 |
| 100 | タコとカリフラワーのジェノバペ | カリフラワー | 石井 龍 |
| 101 | なすととり鸡から揚げいため | なす、にんじん | 幸 興彦 |
| 102 | 小松菜のチャーハン | 小松菜 | 加藤 千夏 |
| 103 | トマトのせける丼 | トマト、たまねぎ | 橋本 よりや |

沢山のご応募ありがとうございました。



おいしい越谷を発見!



レシピBOOK 2018

発行 越谷市環境経済部農業振興課

〒343-8501 埼玉県越谷市越ヶ谷4-2-1 Tel.048-963-9193

2019年3月発行



さいごー こしがや“菜コー” レシピBOOK2018

さいごー 「こしがや“菜コー”レシピコンテスト」 ってなんだろう？

なんのためにやるの??

地産地消(地元で生産、地元で消費)の推進のため!!

レシピを作る人



越谷市の農産物を使ったレシピを考えることで地場農産物への関心を高める。

レシピを見た人



地場農産物を使ったレシピを見ることで、農産物の魅力や活用方法を知ってもらう。

今年のテーマ

こしがや野菜が主役! 美味しく、体に優しいレシピ

以下の「越谷の農産物」を主食材としたレシピ

ねぎ くわい 小松菜 山東菜 太郎兵衛もち トマト
 キャベツ しいたけ レタス 枝豆 きゅうり たまねぎ
 なす じゃがいも マコモタケ カリフラワー 春菊 大根
 にんじん 白菜 ブロccoliリー ほうれん草 スイートコーン
 みず菜 ワケネギ いちご いちじく ブルーベリー

応募条件

- (1) 1時間程度で調理が可能なもの
- (2) 一般的な家庭にある調理器具・材料で作れるもの

応募資格

- (1) 越谷市在住・在勤・在学の個人
- (2) 越谷市内で活動する団体 ※飲食事業者等の方は除く

入賞レシピ、先生のレシピを参考に是非ご家庭で料理してみてください!
 また、入賞作品をアレンジしたメニューを提供している飲食店へ、是非、足を運んでみてください!



越谷お野菜ブッセ

テーマ食材 にんじん、ほうれん草

考案者名 金田 菜愛

point

「野菜が嫌いな人でもおいしく食べられる」をテーマに作りました。健康的で美味しい味なので、小さな子からお年寄りまでおいしく食べられます。
 このブッセで、笑顔と越谷野菜の魅力が広がっていけばいいと思います。



材料 4人分 調理時間40分

《にんじんブッセ生地》

卵 ……………1個
 砂糖 ……………25g
 薄力粉 ……………30g
 アーモンドプードル ……………20g
 ベーキングパウダー ……………6g
 ★にんじんペースト
 にんじん ……………90g
 レモンの皮 ……………レモン1/2個分
 蜂蜜 ……………適量

★トッピング用

にんじん ……………10g
 砂糖 ……………小さじ2
 粉砂糖 ……………適量

《ほうれん草クリーム》

クリームチーズ ……………30g
 砂糖 ……………10g
 生クリーム ……………10g
 レモン汁 ……………小さじ1
 ほうれん草の葉 ……………一袋分

にんじんブッセ生地を作る。

- ① にんじんの皮をむき、いちよう切りにする。
- ② 1を鍋に入れ、沸騰後15分間ゆでる。ゆでている間にトッピング用ににんじんを3mmさいの目切りにして、砂糖をかけ、電子レンジで30秒温めておく。粉類(薄力粉、ベーキングパウダー、アーモンドプードル)をふるっておく。クリームチーズを電子レンジで10秒温めておく。
- ③ ゆでたにんじんをすり鉢でペースト状にする。
- ④ ペースト状になったにんじんをキッチンペーパーで水気がなくなるまで絞る。
- ⑤ レモンの皮をレモンの白い部分が入らないように薄くむき、蜂蜜の中になんじんペーストとともにに入れて混ぜる。
- ⑥ 粉類(薄力粉、ベーキングパウダー、アーモンドプードル)に、卵黄と5のにんじんペーストとともに入れる。
- ⑦ 卵白を泡立ててメレンゲにし、その後砂糖を少しづつ入れて泡立てる。
- ⑧ 5に7のメレンゲを入れ、メレンゲを潰さないように混ぜる。
- ⑨ フッキングシートに、直径5cmの円状に8を絞り器で絞る(生地を8等分する)
- ⑩ 9に粉砂糖を茶こし等でふりかけ、トッピング用のにんじんを砂糖+が入らないようにして生地中央にトッピングする(4つにせ、残り4つにはのせない)
- ⑪ 170℃のオーブンで13分焼き、その後クーラーで水分がなくなるまで冷やす。

ほうれん草クリームを作る。

- ① ほうれん草の葉を切る(茎が入らないように)
- ② ほうれん草の葉を沸騰したお湯で2分間ゆでる。
- ③ ゆでたほうれん草の葉を絞り、みじん切りにした後すり鉢でする。
- ④ クリームチーズに砂糖と生クリームを入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- ⑤ ほうれん草ペーストを入れ、混ぜる。
- ⑥ レモン汁を入れ、混ぜる。

にんじんブッセ生地に、ほうれん草クリームをはさんで完成。





優秀賞

越谷野菜たっぷり！ 太郎兵衛もち米焼きリゾット

テーマ食材 太郎兵衛もち、トマト、
なす、ほうれん草 考案者名 長崎 瞳



point 一皿でたくさんの野菜が食べられます。もち米を使用しているため、もちもち感があり、満足感もしっかりしています。体に良く、風味の良いオリーブオイルで炒めるのがポイントです。

材料 4人分 調理時間60分

太郎兵衛もち米 ……2合
なす ……2本
ほうれん草 ……150g
トマト(中) ……6個
まいたけ ……30g
ホワイトルウ ……1箱(50g程度)
牛乳 ……300mL
コンソメスープ ……800mL
塩・こしょう ……少々
オリーブオイル、にんにく ……少々
とけるチーズ、粉チーズ ……適量

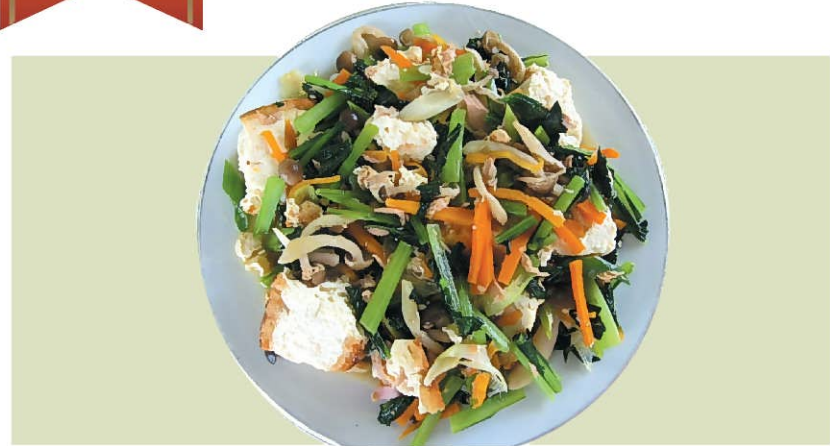
- 太郎兵衛もち米を800mLのコンソメスープで20～30分程度芯がなくなるまで煮る。
※もち米が柔らかくなる前に干上がりそうなら水を足す。
- なす、まいたけ、ゆでたほうれん草をオリーブオイル、にんにくと一緒に炒め、塩・こしょうで味を付けホワイトルウ、牛乳を加えて、ホワイトソースをつくる。
- 1を耐熱皿に盛り付け、上から2のホワイトソースをかける。
- トマトを上になべ、溶けるチーズ、粉チーズを上からかけてオーブントースターで色良く焼き上げる。



審査委員
特別賞

越谷産ネギ・小松菜の 豆腐チャンプル～

テーマ食材 ねぎ、小松菜、にんじん 考案者名 JA越谷市女性部



point 越谷産のねぎと小松菜を使った豆腐チャンプル～
野菜たっぷりて栄養満点、ご飯のお供に、おつまみに最高！菜コ～！

材料 4人分 調理時間35分

ねぎ(ナメ切り) ……1本100g
小松菜 ……130g
にんじん ……40g(3cm分)
しめじ ……45g(1/2パック)
豆腐(木綿) ……300g(1丁)
ツナ缶 ……小1缶
下準備調味料
酒 ……大きじ1
しょう油 ……小さじ1
オイスターソース ……適量
塩 ……少々
サラダ油 ……大きじ1
塩 ……小さじ1/2
こしょう ……少々

- キッチンペーパーを2枚取り、豆腐を包み20～30分間おき、しっかりと水を切る。
- サラダ油大きじ1/2をフライパンに入れ、強火で熱し、1の豆腐の両面を焼き、塩(小さじ半分)をよく振って取り出しておく。
- 次に、サラダ油1/2を熱し、にんじんを炒めてから、しめじ、小松菜、ねぎを入れ、ツナ缶を汁ごと入れ炒める。
- 3に2を入れ、下準備調味料を入れてなじむまで炒め、こしょうをふり、容器にとる。



入賞

越谷野菜の 和風シャクシュカ

テーマ食材 ねぎ、たまねぎ、なす、春菊、しいたけ、大根、にんじん
考案者名 メガシシャーモ



point 越谷の野菜を美味しく沢山食べて、簡単に作れてヘルシーでちょっぴりオシャレ。お肉が苦手な人にもお勧めです。

材料 4人分 調理時間30分

| | |
|-------------|-------|
| ねぎ | 1本 |
| 玉ねぎ | 1個 |
| ナス | 2本 |
| シイタケ | 4個 |
| 春菊 | 70g |
| 大根 | 50g |
| 人参 | 1/3本 |
| 卵(常温に戻しておく) | 4個 |
| 塩 | 少々 |
| 黒こしょう | 少々 |
| めんつゆ | 200mL |
| カレールー | 二欠片 |
| サラダ油 | 大さじ2 |
| 水 | 100mL |

- 野菜を切る。ねぎは小口切り、玉ねぎはみじん切り、ナス、シイタケ、大根は1cm角、人参は5mm角に切る。春菊は葉先1/4を残して1cmの長さに切る。
- フライパンにサラダ油を引き、春菊の葉先以外の野菜を入れ、塩と黒胡椒で軽く炒める(中火)。
- めんつゆと水を入れ、フライパンに蓋をし、10分ほど弱火で煮込む。
- カレールーを溶かし、蓋をしてさらに5分ほど煮込む。
- 卵と春菊の葉先を入れ、蓋をして、卵が半熟になったら完成。



入賞

焦がしネギのミルファンテ

テーマ食材 ねぎ
考案者名 穴澤 穂衣

point

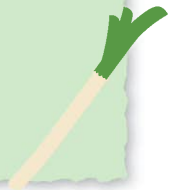
ねぎを炒めて、食感と香りを良くしました。

材料 4人分
調理時間20分

| | |
|---------|-------|
| ねぎ | 1本 |
| ミニトマト | 4個 |
| 卵 | 4個 |
| 粉チーズ | 大さじ4 |
| パン粉 | 大さじ4 |
| コンソメスープ | 800mL |
| 乾燥パセリ | 適量 |



- ねぎを5mmの輪切りにして、オリーブオイルで焦げ目がつくまで炒めます。ミニトマトは半分切っておきます。
- といた卵、粉チーズ、パン粉、炒めたねぎを混ぜ合わせ、コンソメスープの中に入れ、ラップをして600wのレンジで3分間チンする。
- ラップを取って、上にミニトマト、乾燥パセリを乗せ完成。





入賞

茄子とねぎの鴨肉巻きと ねぎのピリ辛ソース

テーマ食材 ねぎ、なす

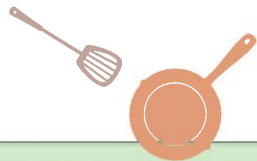
考案者名 大塚 健史



point ソースにも鴨の中にもねぎが入っているので、ねぎがしっかり出ている料理だと思います。

材料 4人分 調理時間45分

| | |
|----------|------|
| 鴨肉ブロック | 250g |
| ねぎ | 2本 |
| 茄子 | 2本 |
| 塩 | 少々 |
| ラー油 | 少々 |
| ごま油 | 大さじ2 |
| しょう油 | 大さじ2 |
| 鶏ガラスープの素 | 少々 |



- 鴨肉を薄くスライスし、ねぎは5cmずつ切り、茄子は5cmの長さで1cm角ぐらいに切る。
- ねぎと茄子を炒め、火が通ったら火を消し、鴨肉のスライスに、長ねぎ1つ茄子2つを巻く。
- フライパンで全面焼く。
- 残りのねぎをみじん切りにし、塩、ラー油、ごま油、しょう油、鶏ガラスープの素を混ぜる。



入賞

3色フルーツだんご

テーマ食材 いちご、ブルーベリー

考案者名 中山 雅



point いちごとブルーベリーの食感を残すために、いちごのタネやブルーベリーの皮をすり潰しすぎないようにしました。

材料 4人分 調理時間50分

| | |
|--------|---------------|
| いちご | 35g |
| ブルーベリー | 35g |
| マンゴー | 35g |
| 上新粉 | 195g(65g×3) |
| 水 | 120mL(40mL×3) |
| 砂糖 | 30g(10g×3) |



- いちご、ブルーベリー、マンゴーをそれぞれ、すり鉢ですり潰す。
- それぞれに上新粉と砂糖、水を入れてこねる。
- 8等分に分けて丸くする。
- フライパンに水を入れ皿を置き、その上に分けたものを並べ、それぞれ20～25分ずつ蒸す。





入賞

こまつタルコロッケ

テーマ食材 小松菜、たまねぎ、じゃがいも 考案者名 黒田 萌香



point

小松菜をみじん切りにして野菜が苦手な子供でも食べられるようにしました。ソースではなく、タルタルソースで食べることでさっぱりとした味になっています。

材料 4人分 調理時間60分

豚ひき肉 ……100g
 卵 ……1個
 小松菜 ……3～4株
 揚げ油 ……適量
 玉ねぎ ……1/2
 砂糖 ……小さじ1/2
 じゃがいも ……3個
 酒 ……小さじ1
 しょう油 ……小さじ1/2
 小麦粉 ……適量
 塩・こしょう ……少々
 パン粉 ……適量

[タルタルソース]

小松菜…1株 ヨーグルト…大1
 ゆで卵…1個 塩・こしょう…少々
 マヨネーズ…大2

① 玉ねぎをみじん切りにして、ひき肉とよく炒め、塩・こしょう、しょう油、砂糖、酒で味をつける。

② 電子レンジで加熱した小松菜をみじん切りにし、よく水を切り、1に加え炒める。

③ 電子レンジで加熱したじゃがいもをすりつぶし、2と混ぜ、小判型にする。

④ 3で作ったものを小麦粉→卵→パン粉の順につけ、揚げる。

[タルタルソース]

ゆで卵と電子レンジで加熱した小松菜、マヨネーズ、ヨーグルトを混ぜ合わせ塩・こしょうで味をととのえる。



入賞

越谷ねぎいっパイ

テーマ食材 ねぎ、しいたけ

考案者名 大山 里美

point

ねぎをたっぷり使った具を子供から大人まで楽しめるカレー味で仕上げました。パイシートの代わりに餃子の皮や春巻きの皮など包んで揚げるなどアレンジ自在！子供のおやつにもパーティーの前菜にもぴったりです。

材料 4人分 調理時間40分

ねぎ ……150g
 しいたけ ……2枚
 豚ひき肉 ……80g
 サラダ油 ……大さじ1
 カレー粉 ……小さじ1
 トマトケチャップ ……大さじ1
 中濃ソース ……大さじ1
 小麦粉 ……大さじ1
 冷凍パイシート
 (18cm×18cm) ……2枚
 卵液 ……適量



[下準備]・オーブンは200度に予熱する。
 ・パイシートは、冷凍庫から出し少し柔らかくする。

① ねぎは薄く小口切り、しいたけはみじん切りする。

② フライパンに油を熱し、ねぎ、ひき肉、しいたけの順に炒める。

③ カレー粉、トマトケチャップ、中濃ソースを加え味を調べ、小麦粉を振り入れてよく炒める。

④ 3をバットに移し、冷やす。

⑤ パイシートを十字に4等分にカット。パイシートの真ん中に具を置き三角に包む。重ね合わせた2辺をフォークの先で抑え、表面に卵液を塗る。

⑥ 200度に予熱したオーブンで20分位焼く。



入賞

鴨とおぎで越谷を丸ごといただきます！ ガーヤちゃんの越谷鴨ねぎサンド

テーマ食材 ねぎ

考案者名 マナちゃん



point

越谷鴨ねぎ鍋も美味しいけれど、もっと気軽に食べられる鴨ねぎ料理があればと思えました。合鴨スモークの脂をレモン味のねぎがさっぱりさせてくれます。レシピでは食パンですが、フランスパンやロールパンでも大丈夫です。越谷ならではのご当地パンレシピになったらうれしいです。

材料 4人分 調理時間10分

ねぎ ……………1本
食パン ……………8枚切り4枚
合鴨スモーク ……………1本
オリーブオイル ……………大さじ2
レモン汁 ……………小さじ1
塩・こしょう ……………少々
バター ……………少々

- 1 ねぎをナナメ切りにしてラップに包み、電子レンジで1～2分加熱する。
- 2 ねぎがしんなりしたら、オリーブオイルとレモン汁でマリネする。
- 3 塩こしょうで味を調える。
- 4 食パンを2枚重ねて軽く焦げ目が付くまで焼く。
- 5 2枚を重ねたまま半分に切る。
- 6 パンの内側にバターをさっと塗る。
- 7 合鴨のスモークを食べやすい薄さに切る。
- 8 パンにねぎのマリネと合鴨スモークを挟む。

管理栄養士考案レシピ

越谷野菜のパワーサラダ

審査員



管理栄養士
内藤 まり子 先生

テーマ食材 小松菜、レタス、スイートコーン、ブロッコリー、トマト、きゅうり、にんじん

管理栄養士としての立場から、食育や栄養の講座から、様々なジャンルの料理教室をお子様から男性まで幅広い年齢層の方に教室を開催しております。4歳・2歳・1歳の子育て中です。



point

様々な越谷特産の野菜と鶏肉やナッツを一皿に盛り込んだパワーサラダにしてみました。彩り豊かな越谷野菜を軽く混ぜ合わせて、味噌ドレッシングでお召し上がりください。一皿でビタミンやミネラル、たんぱく質がとれるので、忙しい日の朝ごはんや残業帰りの夕飯にいかがでしょうか？

材料 2人分 調理時間20分

小松菜 ……………3株 鶏むね肉 ……1/2枚
レタス ……………3枚 塩 ……………少々
スイートコーン・大さじ3 酒 ……………小さじ1
ブロッコリー ……………4房 こしょう ……少々
トマト ……………小1個 アーモンド ……10粒
きゅうり ……………1/2本 季節のフルーツ・適量
にんじん ……………1/4本 白ごま ……大さじ1

【味噌ドレッシング】

味噌 ……大さじ1 しょうが(すりおろし) ……小さじ1/2
みりん ……大さじ1 ごま油 ……………小さじ2
レモン汁 ……小さじ2 サラダ油 ……大さじ1・1/2

- 1 鶏むね肉は観音開きにし、塩と酒、こしょうをふってアルミホイルに包みます。グリルで7分ほど蒸し焼きにします。粗熱が取れたら細かくほぐします。
- 2 小松菜はサッとゆでて、3cm長さに切ります。ブロッコリーも同様に茹でてひと口大に切ります。レタスはひと口大にちぎり、トマトと季節のフルーツはひと口大に切ります。
- 3 きゅうりとにんじんはピーラーで薄くむき、冷水にとります。
- 4 皿に1、2、3、アーモンドを色よく盛ります。仕上げに白ごまと混ぜ合わせた味噌ドレッシングをかけていただきます。

入賞作品提供飲食店

越谷ねぎいっパイバスタ・バターカレー風味

こちらのレシピをアレンジ

越谷ねぎいっパイ …P10 掲載

バターでネギ、豚肉を炒めカレール粉を加え生クリームで仕上げたカレーにバスタを絡めパイを飾った一品です。パイをお皿の上でくしゃくしゃにして召し上がってください。



ランチ限定 1日 10食 ご提供期間：2019年 3/1～3/15

越谷ネギ、小松菜、豆腐のチャンプルー バスタペロンチーノ

こちらのレシピをアレンジ

越谷ネギ、小松菜の豆腐チャンプルー…P4 掲載

豆腐と野菜の食感を残し、パブリックで平やかに彩りを加え、バスタペロンチーノに仕上げた沖縄とイタリアのコラボメニューです。



ランチ限定 1日 10食 ご提供期間：2019年 3/16～3/31

苜とトマトのシンデレラリゾット

こちらのレシピをアレンジ

越谷野菜たっぷり！太郎兵衛もち米焼きリゾット …P3 掲載

刻んだトマトで米に旨味を含ませ、ほうれん草をアクセントに生クリームで軽いコクと風味を付けた、苜の酸味が爽やかな一品です。



ランチ限定 1日 5食 ご提供期間：2019年 4/1～4/15

フォカッチャのほうれん草クリーム ブッセ仕立て

こちらのレシピをアレンジ

越谷お野菜ブッセ …P2 掲載

自店のフォカッチャに、ほうれん草クリームを乗せました。ブルスケッタランチのサラダと一緒に食べれば前菜にもなります。



ランチ限定全員に ご提供期間：2019年 4/16～4/30

カポナータ 埼玉県越谷市東越谷 6-122-3 TEL.048-967-0077 定休日/水曜日

営業時間 / 11:30～15:00(14:00 ラストオーダー)
18:00～22:00(21:00 ラストオーダー)

開業20年近くになりますが、一貫して地産地消をテーマに顔の見えるレストランを目指し、地元の美味しい野菜の味を地元の方にお伝えすることがミッションです。

鈴木シェフ



haberu の越谷お野菜ブッセ

こちらのレシピをアレンジ

越谷お野菜ブッセ…P2掲載



コンセプトがとて素敵で、haberu にもたくさんのお子様やお子様をお連れのお母さんがいらっしゃるの、商品化すれば必ずお客様に喜んでもらえるものになると思えました。味もとても美味しかったので、生地のレシピにはほとんど手を加えず、クリームはお子様に食べやすいようカスタードクリームを加えて優しい味に仕上げました。 ご提供期間：2019年 3/16～3/31

haberu ケーキと焼菓子の店 haberu

埼玉県越谷市赤山町 1-198-1 TEL.048-961-8663

営業時間 / 11:00～19:00 定休日/火・水曜日

2018年11月23日のオープン以来たくさんのお客様にご来店いただき、少しずつですが越谷の街に馴染めてきたところです。季節のフルーツや材料を使い、皆様の日常に花を添える。そんなお店を目指しています。



名前：藤田希美 オーナーパティシエ
1985年生。埼玉県松伏町出身。2005年筑波専門学校卒業後、個人店、結婚式場などを経て2018年11月「ケーキと焼菓子の店 haberu」をオープン。

ガーヤちゃんの越谷鴨ねぎサンド北京ダック風

こちらのレシピをアレンジ

鴨とねぎで越谷を丸ごといただきます！

ガーヤちゃんの越谷鴨ねぎサンド …P11 掲載



鴨肉をじっくり揚げて越谷ねぎとさきゅうりを炊んで自家製味噌で北京ダック風にアレンジしてみました。是非味わって下さい。



中華・台湾料理
正香園

埼玉県越谷市西方 2-21-4 TEL.048-965-5155

営業時間 / 11:30～14:30 17:30～22:00 定休日/水曜日※祭日・祝日を除く

メニューは100種類以上！本場の味を堪能しよう！台湾で修行した料理長が本場の台湾料理を提供して20年。庶民的なB級グルメから本格中華までバリエーション豊かなメニューが揃う。味も雰囲気も抜群と評判で、アットホームなおもてなしも心地よい。こしがや愛されグルメのガーヤちゃんまんの肉まんもこの店で食べれます。

豆腐チャンプルー

こちらのレシピをアレンジ

越谷産ネギ・小松菜の豆腐チャンプルー

…P4 掲載



豆腐は揚げて味を染み込ませ玉子のふわふわと野菜のシャキシャキの食感をチャンプルーで味わえるようにしました。

ご提供期間：2019年 3/1～5/6まで

鴨と越谷ねぎのチャンプルー

こちらのレシピをアレンジ

越谷産ネギ・小松菜の豆腐チャンプルー …P4掲載



絶妙な味付けと食感の鴨のモモ肉チャンプルー！ネギの甘みと卵、少しピリ辛の味付けです。

素材と味、国産の鴨肉と野菜で安全ヘルシーにこだわった南越谷ゴールデン街にある居酒屋「いちまる」です。ひとつひとつ手作りした奇をてらわれないお料理をなるべく低価格でご提供し、皆様に愛される居酒屋を目指してまいります。越谷特産の鴨とねぎを使った名物「鴨ネギピザ」は人気メニューです。南越谷居酒屋いちまるの自信の一品！お持ち帰りもできますので、ぜひご賞味ください。

居酒屋いちまる

埼玉県越谷市南越谷 1-26-9

TEL.048-966-3358

営業時間 / 17:00～23:00(ラストオーダー)

定休日/日曜・祭日

南越谷駅北口1分、越谷ネギと鴨が自慢。

こだわりの居酒屋！

