

とちぎの食と農業

アクションプロジェクト

地産地消レシピ&フォトコンテスト



最優秀賞



作品
タイトル

とちぎっこ
はぐくみプレート

制作者

はるまるさん〈宇都宮市〉

最優秀賞：とちぎっことはぐくみプレート

【レシピのこだわりや工夫したポイント】

栃木県産材料を使って、栄養満点なワンプレートごはんを作りました。
こどもでも食べやすい味つけになっています。

【材料費】

620円(2人分)

【材料(2人分)】 ☆…県産食材

■アスパラごはん

・米	2合
☆もち麦	カップ1/3
A水	カップ2と1/2
A砂糖	小さじ1
A塩	小さじ1/2
A酒・醤油	大さじ1
☆アスパラガス	3本
・たまねぎ	小1個
・みりん	大さじ1/2
・昆布だし	大さじ1
・ごま油	大さじ1/2

■ニラごま味噌マヨつくね

・鶏ひき肉	200g
☆ニラ	6本
・ごま	大さじ1
・味噌・マヨネーズ	各大さじ1

■オイルニラ

☆ニラ	3本
・オリーブオイル	大さじ1
・昆布茶	小さじ1/2
・こしょう	少々

■トマチーたまごやき

☆卵	2個
・砂糖	小さじ1
・昆布だし	小さじ1
☆トマト	小1/2
・スライスチーズ	1枚
・サラダ油	少々

■さといもニラ粒マスとえ

☆さといも	3個
☆ニラ	3本
・粒マスタード	大さじ1
・昆布茶	小さじ1/2
・ごま油	小さじ2

■アスパラきなごま和え

☆アスパラガス	3本
☆しいたけ	1個
・ごま油	大さじ1/2
・きなこ・ごま	各大さじ1
・昆布茶	小さじ1/2
・ごま油	小さじ2

■トマトもずくスープ

☆トマト	小1個
☆卵	1個
・もずく	100g
・水	400cc
・鶏ガラスープ	小さじ1
・酒・醤油	各小さじ1

最優秀賞：とちぎっことはぐくみプレート

【レシピ】

■アスパラごはん

- ①米2合は洗い、もち麦と水(分量外)を加えて30分浸水させ、Aの調味料を加えて炊飯器で炊飯する。
- ②アスパラガスは小口切り、たまねぎはざく切りにし、ごま油大さじ1で炒める。
少し柔らかくなったらみりと昆布だしを加えてさっと混ぜ、①のごはんに混ぜる。

■ニラごま味噌マヨつくね

- ①ボウルに全ての材料を入れて、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ②フライパンにごま油大さじ1をいれ、ひとくち大に丸めた①を並べて、蓋をして3分蒸し焼きし、裏返してさらに3分焼く。

■オイルニラ

ざく切りにしたニラに、オリーブオイル・昆布茶・こしょうを混ぜ、焼き上がった「ニラごま味噌マヨつくね」にかける。

■トマチーたまごやき

- ①卵2個を割ほぐし、砂糖・昆布だしを加えてよく混ぜる。トマトは刻んでおく。
- ②フライパンにサラダ油少々をひき、①の卵液1/2を流した上にスライスチーズ・刻んだトマトをのせる。
- ③卵が固まってきたら端から丸め、空いた場所に①の卵液の残りを入れる。さらに固まってきたら初めに固まった卵を転がして巻く。

■さといもニラ粒マスและ

- ①さといもは皮をむき、耐熱皿にのせてラップをかけレンジ(600W)で6分加熱する。ニラは刻んでおく。
- ②ボウルに粒マスタード・昆布茶・ごま油を入れて混ぜる。
- ③刻んだニラと加熱したさといもを②のボウルに入れて混ぜる。

■アスパラきなごま和え

- ①アスパラガスは4cmくらいに、さといもとしいたけはそぎ切りにし、ごま油大さじ1/2で炒める。
- ②ごまをすり鉢ですり、きなこ・昆布茶・ごま油小さじ2と合わせる。
- ③①と②を合わせる

■トマトもずくスープ

- ①鍋に湯をわかし、全ての調味料を入れる。
- ②①にくし切りトマトともずくを加える。
- ③ひと煮たちしたら、割りほぐした卵をさっと回し入れる。

* 皿に盛り付けて出来上がり。

とちぎの食と農業

アクションプロジェクト

地産地消レシピ&フォトコンテスト



優秀賞



作品
タイトル

とちぎ恵みの
彩り丼

制作者

出井 里奈さん〈宇都宮市 宇都宮短期大学附属高等学校〉

優秀賞：とちぎ恵みの彩り丼

【レシピのこだわりや工夫したポイント】

野菜を主役にし、赤、緑、黄の彩りで栃木の豊かな自然を表現しています。一品で主食主菜副菜の役割を兼ね備え栄養バランスも考えました。

また、ニラは味噌と合わせてコクを出し、トマトは加熱して甘みを引き出し、生とは違うおいしさが出ました。

アスパラガスにはレモン汁を加え爽やかさをプラスしました。

さらに、食べ進めるごとに味の変化が楽しめるのもこだわりです。

【材料費】

1,400円(2人分)

【材料(2人分)】 ☆…県産食材

☆トマト	中玉1.5個
☆ニラ	1束
☆アスパラガス	4本
・卵	2個
・米	1.5合
・ひき肉	200g
・塩	小さじ1
・こしょう	少々
・味噌	大さじ2
・みりん	大さじ1
・砂糖	小さじ2
・醤油	小さじ1
・サラダ油	小さじ1
・レモン汁	小さじ1
・オリーブオイル	小さじ1
・バター	10g
・白ごま	小さじ2

【レシピ】

- ①米を洗って炊く。炊き上がったら白ごまと塩を混ぜておく。
- ②ニラは小口切り、トマトは角切り、アスパラガスは斜め切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、ひき肉を炒める。火が通ったら、味噌、みりん、砂糖、醤油を加えて混ぜ、最後にニラを入れ、さっと炒める。
- ④別のフライパンでバターを溶かし、トマトを軽く炒めて、塩、こしょうで味をととのえる。
- ⑤アスパラガスはオリーブオイルで焼き、仕上げに塩、レモン汁を加える。
- ⑥卵を半熟になるようにゆでる。(ゆで時間目安：6分30秒～7分)
- ⑦丼にごはんを盛り、ニラ味噌そぼろ、トマト、アスパラガスの順にのせ、中央に半熟卵をのせて完成！！

とちぎの食と農業

アクションプロジェクト

地産地消レシピ&フォトコンテスト



優秀賞



作品
タイトル

進化系
ニラそばガレット
～那須の恵みと共に～

制作者

永崎 紅亜さん〈那須郡那須町〉

優秀賞：進化系ニラそばガレット ～那須の恵みと共に～

【レシピのこだわりや工夫したポイント】

栃木県のソウルフード「ニラそば」をアレンジし、進化系のニラそばガレットを作り上げました。生地に練り込んだニラの深い香りとシャキシャキ感、トッピングしたニラフリットの軽やかなサクサク感、2つの食感を楽しむことのできる一皿に仕上げました。ジューシーな那須鶏の旨味と、フレッシュなミニトマトの甘酸っぱさが、ニラのパンチを上品な味わいへと引き立てています。

大人にはお酒のお供として、お子様には栄養満点のランチとして。世代を問わず夢中になれる、栃木の魅力が詰まったガレットになっています！

また、作り置きができるので、手軽に本格フレンチをお家で作ることができます。

是非、ご家庭でおしゃれな一皿を仕上げてみませんか!?

【材料費】

600円(2人分)

【レシピ】

- ①ニラのフリット用の揚げ油を温めておく(約175°C)。また、ガレットを温めるオーブンを180°Cで余熱する。
- ②ガレットの生地(A)を合わせ、生地を冷蔵庫で30分寝かせる。ニラは焼く前に合わせるなので、この時点では加えない。
- ③トマトソースを作る。玉ねぎをみじん切りにする。
フライパンにオリーブオイルをひき、にんにくと鷹の爪を入れ、火をつけて香りを出す。そこにたまねぎを加え、しんなりするまで炒める。
カットトマト缶を入れ、塩を加え酸味を飛ばし旨味を詰めておく。
- ④フリット用のニラを1本、1本、包丁を使って割き、温めておいた揚げ油でニラを揚げていく。気泡が小さくなったら取り出し、塩を振る。
- ⑤鶏肉に塩に白胡椒を振り、下味をつける。中火に熱したフライパンにオリーブオイルをしき、皮目を下にして押し付けながら焼く。
パリッとなったら返して、身の方を焼く。
- ⑥ミニトマトを半分に切り、調味料を合わせてマリネする。
- ⑦寝かせておいたガレット生地に細かく刻んだニラを合わせ、オリーブオイルをひいたフライパンで両目を焼く。
- ⑧オーブンシートにガレット、トマトソース、チーズをのせ、4つの端を折り四角にする。180°Cのオーブンに入れ3分焼く。
- ⑨切りわけた⑤の鶏肉のグリル、④と⑥を⑧に飾り完成。

【材料(2人分)】 ☆…県産食材

■ニラのガレット (4～5枚分)

☆ニラ	60g
A ☆そば粉	75g
A 塩	1.6g
A グラニュー糖	1.6g
A オリーブオイル	5g
A 水	225g
A ☆那須御養卵	
1個	
☆今牧場ブレンドチーズ	30g

■トマトソース

・カットトマト缶	100g
・たまねぎ	40g
・にんにく	4g
・鷹の爪	1本
・塩	適量
・オリーブオイル	適量

■鶏肉のグリル

☆那須鶏	180g
・オリーブオイル	適量
・塩	適量
・白胡椒	適量

■ミニトマトのマリネ

☆ミニトマト	
(とまおとめ)	8個
・はちみつ	5g
・レモン果汁	10g
・塩	少量
・オリーブオイル	5g

■ニラのフリット

☆ニラ	50g
・塩	少量
・揚げ油	適量