




吉川高校生が考えた
よかわの旬野菜レシピVer.2
～秋編～



レシピ作成 兵庫県立吉川高等学校家庭科部

協力 旬彩処 和輪笑(わわわ)

製作 兵庫県北播磨県民局 加東健康福祉事務所



はじめに

高校生や大学生への食育の重要性が増していることから、吉川高校では保健所と高校が共に食育に取り組み始めました。

食育は主に家庭科の授業中に実施していますが、生徒が自主的に学びを深め望ましい態度を形成することを目的に、少数精鋭で新規プロジェクトに取り組み始めました。そこで誕生したのがこのレシピです。

作成にあたり食の健康協力店として健康づくりに取り組む地元飲食店の指導を受け、試行錯誤を重ねました。珍しい材料や手の込んだ調理法を使わず、誰もが旬野菜を楽しめるよう配慮されています。

どうぞ家庭の新メニューに加えてください。

かぼちゃときのこの豚バラ炒め



■材料 (4人分)	
豚バラ肉 (スライス)	400g
塩コショウ	適量
サラダ油 (炒め用)	小さじ1
カボチャ	1/8個
しめじ	2パック
バター	大さじ1
めんつゆ (2倍濃縮)	160ml

めんつゆを使うので、簡単にできあがります。



- ① 豚バラ肉は2cm幅で切り、塩コショウしておく。
しめじは石づきをとって食べやすいように切る。
- ② カボチャは5mm幅でスライスし、湯に通し柔らかくする。
- ③ カボチャが柔らかくなったら外に出し、小麦粉を付け、素揚げする。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて熱し、次に豚バラ肉を入れ、肉の色が変わるまで中火で炒める。
- ⑤ ④にしめじとバターを入れる。
- ⑥ ⑤にめんつゆをいれ、味を整える。
- ⑦ ⑥に③のカボチャを入れ、カボチャが崩れないように混ぜながら、中火で炒める。
- ⑧ ⑦でめんつゆの汁気がなくなれば完成。

かぼちゃのごま団子



■材料

かぼちゃ	250g
砂糖	30g
白玉粉	100g
水	80ml
こしあん	お好みの量

★かぼちゃを包んだごま団子。半分に切るとかぼちゃの黄色がとてもきれいです！



- ① かぼちゃをレンジで柔らかくする。つぶして砂糖と混ぜる。
- ② ボールに白玉粉、水を入れて①も入れて混ぜる。
- ③ ②であんこを包む。
- ④ ゴマをつけて160度で揚げる。

さつまいものきんつば



■材料

さつまいも 300g程度
みりん 大さじ2

A { はちみつ 大さじ1
塩 少々
砂糖 大さじ3

B { 片栗粉 大さじ6
薄力粉 大さじ6
塩 少々
水 大さじ4

✦さつまいもの甘さを
白い衣で閉じ込めた優
しい味のお菓子です！



- ① さつまいもとみりんをレンジに入れて柔らかくする。
- ② ①をつぶしてAを混ぜる。
- ③ Bを混ぜておく。
- ④ ②を四角に成形し、③に一面ずつつけて焼く。

スイート肉じゃが



■材料 (4~5人分)

さつまいも	400g	薄切り肉	300g
人参	1本	玉ねぎ	1個
糸こんにゃく	1パック	砂糖	大さじ4
醤油	大さじ5	牛脂	1片
ネギや枝豆	お好みで	水	適量
ごま油	大さじ1/2		

- ① さつまいもは、一口大、にんじんは、乱切り、豚肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎは細めの串切り、こんにゃくは細切りする。
- ② 鍋にごま油、牛脂を入れ、加熱したら豚肉を入れて炒め、砂糖を加え、弱火で3分程じっくり炒める。焦がさないようにしばらく炒める。
- ③ 醤油を加えさらに2~3分炒める。
- ④ さつまいもを加え、表面に色を付けるように炒める。
- ⑤ 人参、玉ねぎ、糸こんにゃくを加え、軽く炒めたら、ひたひたになるぐらいの水を加え沸騰させる。沸騰したら中火にし、落とし蓋をし15分ほど煮る。
- ⑥ さつまいもにほぼ火が入ったら、落とし蓋を外し煮汁を飛ばすように煮る。この時、味が足りなければ、調味料をたす。
- ⑦ 煮汁が1/3ほどになれば、火を止め味を落ち着かせる。
- ⑧ ネギなどの青みを添える。

鶏肉ときのこたっぷりの ガーリックバターしょうゆ



✦豊富なきのこを
しょうがとネギで香
り付けしました。バ
ターしょうゆ味が食
欲をそそります。



■材料

鶏肉	100~200 g
まいたけ	半分
エリンギ	1つ
しめじ	半分
じゃがいも	1つ
ニンニク	一つ
醤油	適量
バター	10 g
ねぎ	適量
しょうが	適量

- ① まいたけとしめじは裂き、エリンギは一口大に切る。鶏肉は一口大に切る。じゃがいもは一口大に切り、1~2分ほどレンジにかける。ニンニクとしょうがとねぎを細かく切っておく。
- ② フライパンにバター、ニンニクとしょうがを入れ、鶏肉を加えて色目がつくまで炒める。
- ③ 鶏肉が炒まったら、じゃがいも、まいたけ、エリンギ、しめじを加えて炒める。
- ④ 全体が炒まったら、醤油を入れて、味を調える。
- ⑤ お皿に盛り、上にねぎを散らして完成。

鶏肉と秋の根菜デリ風



■材料（4人分）

鶏もも肉	150 g	人参	1本
れんこん	1/2個	さつまいも	1/2個
ごぼう	1/2本	しめじ	1パック
醤油	大さじ3	酒	大さじ3
みりん	大さじ3	砂糖	大さじ1
ごま	大さじ1		

- ① さつまいもは8 mmの輪切り、れんこんは5 mm幅のいちよう切り、ごぼうは3 cmの長さに切り縦に4等分にし水にさらす。
- ② しめじは石づきをとる。人参は乱切りする。①とにんじんを耐熱皿にのせてラップをし、7分程度レンジで加熱する。その後、片栗粉をまぶす。
- ③ 鶏肉は、一口大に切り片栗粉をまぶす。フライパンに多めに油を入れ具材を焼き、火が通って軽く焼き色がついたら取り出す。
- ④ フライパンをきれいにし、醤油、酒、みりん、砂糖、黒いりごまを入れてひと煮立ちさせる。焼いた具材を入れ戻す。
- ⑤ 全体に絡めるように炒め、とろみがついたらお皿に盛って完成。

鮭のレンジ蒸しピリ辛ソース



■材料（2人分）

鮭の切り身	2枚
塩・こしょう	少々
酒	大さじ1
生姜の薄切り	少々
ねぎの青い部分	少々
生しいたけ	1パック
えのき	1袋

A	胡麻ドレッシング(市販)	大さじ3
	豆板醤	小さじ2~3
	ネギ・生姜・にんにくのみじん切り	各小さじ1



✦胡麻ドレッシングと豆板醤を混ぜ、ピリ辛にしました

- ① 鮭に塩・こしょうをして、食べやすい大きさに切る。鮭を耐熱皿に並べ生姜・ネギをのせ酒を入れ、ラップをかけ電子レンジで3分加熱する。
- ② 生しいたけは1/4の大きさに切り、えのきは半分に切る。切り終わったらさっと茹でる。
- ③ 器に①の鮭をのせ、②の野菜を添えAをよく混ぜてかける。

鮭の甘酢からめ



✦秋が旬の鮭を使い、
ご飯が進むような味
付けにしました



■材料（2人分）

鮭	2切れ
万能ねぎ	
小麦粉	
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
酢	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうが	適量

- ① 鮭の小骨を取り、1切れを3～4等分にする。
- ② ①に小麦をまぶし、揚げる。
(少し多めの油で焼くだけでもよい。)
- ③ フライパンにたれの材料を入れ、煮えたら②を加える。
- ④ たれを絡めて、盛りつけ、万能ねぎをのせる。

秋野菜と鶏肉のこっくり煮



■材料

鶏もも肉	1/2枚	さつまいも	1本
レンコン	5cm	しめじ	1/2パック
さやいんげん	3本	油	大さじ1
水	200cc	和風だしの素	小さじ1

A	はちみつ	大さじ1
	酒	大さじ2
	醤油	大さじ2
	みりん	大さじ1

- ① 鶏肉は、皮目をフォークで尽き一口大に切る。
- ② さつまいもは皮付きのまま切り、レンコンは皮を剥き乱切りにする。
きのこは石づきを取りほぐしておく。さやいんげんは筋を取り、3等分に切る。
- ③ フライパンに油を熱し鶏肉を皮目から入れ両面焼く。さやいんげん以外の野菜を加え、油が全体にまわるまで炒める。
- ④ 水、だしの素を入れ沸騰したらAをいれ蓋をして弱火で煮込む。
- ⑤ 蓋を取り、さやいんげんを加え、煮汁が半分になるまで煮詰める。

里いものグラタン



✦味噌を入れることで、グラタンを和風の味付けに仕上げました。



■材料(4人分)

里芋	10個
白菜	1/8個
人参	1/3本
マカロニ	適量
小麦粉	大さじ2
バター	大さじ2
豆乳	300ml
味噌	適量
コンソメ	小さじ1
パセリ	適量

- ① 里芋と人参を電子レンジで温め、1口サイズに切る。
- ② 白菜は1口大に切り、鍋にバターを入れ炒める。
- ③ ②に小麦粉を入れ、弱火で炒める。
- ④ ③に豆乳を少しずつ入れ、味噌、コンソメを溶かす。
- ⑤ ④に①を入れ、煮込む。
- ⑥ 耐熱皿に入れ、オーブンで少し焼き、最後にパセリをちらす。

秋野菜の米粉揚げトマトチーズソース



■材料

里芋 ごぼう
米粉 オリーブオイル 塩

〈ソース〉 市販のトマトソース
 水
 とろけるチーズ

バジル、パセリ
粗挽きブラックペッパー等

- ① 里芋は洗って耐熱皿に並べ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600w)で3~4分加熱する。粗熱が取れたら皮をむく。
- ② ごぼうは皮をこそげてスティック状に切り、水にさらす。
- ③ ①, ②ともに水気を拭き、米粉をまんべんなくまぶし付ける。
- ④ フライパンにオリーブオイル(底から5mm程度)を熱し、③を並べ途中返しながらか揚げ焼きにする。
- ⑤ 良い色に焼きあがったら、キッチンペーパーにあげて熱いうちに塩少々を全体に振りかけ、器に並べる。
- ⑥ 深めの耐熱皿にトマトソース、水を入れサッと混ぜて、チーズをのせる。
- ⑦ ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600w)で30秒加熱する。ハーブやスパイスをお好みでトッピングし⑤に添えて完成。トマトソースにディップしていただく。