

吉川高校生が考えた よかわの旬野菜レシピVer.2

～冬編～

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。

3色団子のおんかけ



■材料(4人分)

ほうれん草	1束	鶏ももひき肉	300g
玉ねぎ	250g	人参	1/2本
豆腐	120g	サラダ油	小さじ1

※調味料

おろししょうが	小さじ1/2	薄口醤油	小さじ1/2
酒	小さじ1/2	塩	小さじ1/2

※あんかけ

薄口醤油	小さじ2	みりん	小さじ2
酒	大さじ1	鶏がらスープ粉末	大さじ1
水	350ml		
水溶き片栗粉	水と1:1		

豆腐を入れて、食感を柔らかくしたところがポイントです。

- ① 人参をみじん切りにし、レンジで3分間加熱する。
- ② 玉ねぎをみじん切りにし、あめ色になるまで炒める。
- ③ ほうれん草をゆで、みじん切りにする。
- ④ 大きいボウルに鶏ももひき肉と①②③、豆腐、調味料を入れよく混ぜる。
- ⑤ フライパンに団子を入れ焼く。
- ⑥ あんをつくる。
- ⑦ あんのスープの中に団子を入れ、煮る。



コーンとチーズの変わり春巻き



■材料(4人分)

ほうれん草	100g	ツナ缶	70g
コーン缶	70g	春雨	5g

※調味料

薄口醤油	小さじ1	塩	1g
こしょう	少々	いりゴマ	大さじ1

スライスチーズ 1枚

スライスハム 1枚

春巻きの皮 4枚

※水溶き小麦粉

小麦粉	小さじ1	水	小さじ1
-----	------	---	------

揚げ油

赤・黄・緑と、カラフルな具材の彩りがポイントです。

- ① ほうれん草を洗い、沸騰した湯に塩を入れてさっとゆがき、水にとって冷ます。
- ② ①を1cmに切り水気を絞る。
- ③ 春雨をさっとゆで、2～3cmに切る。ツナ缶と、コーン缶は、汁気を切る。
- ④ ボールに②、③を入れ、調味料で味付けする。
- ⑤ スライスチーズとハムを適当な大きさに切る。
- ⑥ 春巻きの皮の少し手前に④と⑤をのせて包み、包み終わりを水溶き小麦粉で止める。
- ⑦ フライパンにサラダ油を1cmまで入れて熱する。
- ⑧ 130度で5分程、きつね色になるまで揚げ焼きする。
- ⑨ 油をきり、斜めに切ってお皿に盛りつける。



たらの豆乳ソースがけ



■材料(2人分)

タラ	300g	玉ねぎ	1/2個
白菜	3枚	人参	大1/4本
長ネギ	1/2本	しめじ	1個
バター	適量		
豆乳	100cc		
粉末だし	1/4袋	塩コショウ	適量
小麦粉	適量	ごま油	大1

- ① 材料を切る。切り方はお好みで！
- ② タラを塩コショウで味付けをする。
- ③ 袋に②を入れ、小麦粉をまぶす。
(水分が出ている場合は、クッキングペーパーなどでふき取る。)
- ④ 油を入れ、タラを焼く。皮から焼き軽めに焼き色がついたら別のお皿に移す。
- ⑤ 人参は、レンジで柔らかくする。
- ⑥ 鍋にバターを溶かし、野菜を炒める。
- ⑦ 豆乳を加え、人参が柔らかくなるまで煮込む。
- ⑧ 人参が柔らかくなったら粉末だしを加える。
- ⑨ とろみがつくように小麦粉を加える。
- ⑩ 塩コショウ(必要であれば、バター)を加え味を整えて完成！！

タラは、身崩れしやすいので、豆乳ソースを上からかけるところがポイントです。



水菜入り蒸しパン



■材料(4人分)

水菜	50g(1株)
薄力粉	75g
ベーキングパウダー	5g
上白糖	15g
卵	1個
豆乳	30g
サラダ油	20g
コーン缶	70g
プロセスチーズ	20g
味噌	小さじ2

甘辛い味噌味がポイントです。水菜のシャキシャキ感を楽しんで下さい！



- ① 水菜を細かく切り、キッチンペーパーにのせて水気をきる。
- ② ボールに薄力粉、ベーキングパウダー、上白糖を入れ、泡だて器で軽く混ぜる。
- ③ ②に卵、牛乳、サラダ油を入れ、泡だて器で軽く混ぜる。
- ④ 水菜、コーン缶(粒のみ)、味噌を入れ、ゴムベラで軽く混ぜる。
- ⑤ 蒸し器に水を入れ、火にかけておく。
- ⑥ カップに生地を入れ、細かく切ったプロセスチーズを上にもせる。
- ⑦ 蒸し器にカップを入れ、15分蒸す。
- ⑧ 竹串をさして、中まで火が通り、何もついてこないか確認する。

大根もち



■材料(6人分)

大根	30cm
ブロックベーコン	80g
* 塩	小1/2
* かたくり粉	大7
* 白ごま	大3
ごま油	適量
酢醤油や辛子醤油	適量

大根の皮をしっかりと削ぎ、味が染みるようにしたところがポイントです。



- ①大根はピーラーで薄く削ぎ、ボウルに入れる。ベーコンも細かく切り同じボウルに入れる。ここに*をまぶすように入れて全体をよく混ぜる。
- ②フライパンにごま油を入れ中火にかけ、①の半分を入れて丸く形を整えて片面をじっくり焼く。こんがりした焼き色がつくまで焼き、裏返してへらでぎゅっぎゅっと押さえつけて蓋をして弱火にし、5分～7分ほど焦げないように蒸し焼きにする。焼きあがったら蓋を外して少し水を飛ばすようにカリッと仕上げる。
- ③食べやすく切り分けて盛り付け、酢醤油や辛子醤油かける。