



吉川高校生が考えた よかわの旬野菜レシピVer.2

～春編～

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。

丸ごと新玉ねぎ和風カレーあん



■材料 (2人分)

新玉ねぎ	2個
だしパック	2つ
塩	大3分の1
醤油	小2
みりん	大4
豚ひき肉	100g
青ネギ	適量

あんかけ用	
片栗粉	大1
水	適量
酒	大1
みりん	大1
カレー粉	小1
醤油	大1

★じっくり煮込むことで玉ねぎが柔らかくなり、味がしみこみます。



- ①新玉ねぎは外側の皮を剥いて上下を少し切り落とし、十字に深く切り込みを入れる。
- ②鍋に入れて、かぶるくらいに水を加えてだし2パックと共に中火にかける。
- ③沸騰後5分煮て、みりん、醤油、塩を加え、落とし蓋をしてさらに20分煮る。火を止めて30～40分放置して味をしみ込ませる。
- ④豚ひき肉、カレー粉、みりん、酒、醤油を入れてよくこね混ぜ、弱火にかけて炒りつける。
- ⑤ホロホロになったら②の玉ねぎの煮汁をお玉1～2杯分加えて中火で煮たて、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑥お皿に盛りつけた後、青ネギを散らせば完成。

根菜とりつくねのおろし煮



■材料 (4人分)

とりひき肉	200g	れんこん	100g
ごぼう	50g	にんじん	35g
片栗粉	大さじ1/2+小さじ1		
ゴマ油	小さじ1		
塩	ひとつまみ		
A	しょう油 大さじ2	みりん 大さじ1と1/2	
	はちみつ 大さじ1/2	だし 100ml	
油	大さじ1/2		
大根	5cm程		
生姜・青ネギ	適量		

★大根おろしとの相性ばっちりです！



- ①レンコン、ごぼう、にんじんを切り、フードプロセッサーで細かすぎないように刻む。
- ②とりひき肉、片栗粉、ごま油、塩、①を全体がなじむようにまぜる。
- ③フライパンに油をひき、小判型に丸めた②を並べ中火にかけ焼き目がつくまで焼く。
- ④Aを加え、ふたをして3分加熱する。
- ⑤大根おろしを作る。
- ⑥火を止め⑤と水溶き片栗粉を加えよく混ぜ、中火で加熱。
- ⑦青ネギを上部にふりかけて、細切りにした生姜で上に2本程のせて完成。

エビとじゃがいもの和風マスタード炒め



■材料（4人分）

冷凍エビ 300グラム

A [酒 大さじ2
昆布茶 大さじ1
コショウ 適量

じゃがいも 3個

玉ねぎ 2分の1

バター 20g

B [粒マスタード 大さじ3
塩 適量

C [昆布茶 大さじ1
醤油 適量

青ねぎ 適量

✦春らしく色彩鮮やかです！



①冷凍えびは流水につけて5～10分、片栗粉と水でよくもみ洗い流す。

Aで下味をつける。※加熱しすぎない

②じゃがいもは電子レンジで加熱し、皮をむく。

③玉ねぎは薄切り、じゃがいもは食べやすい大きさに切る。

④フライパンにバターを加熱して③を炒め、①を入れる。

⑤BとCを入れ、味を調え青ねぎを散らす。

豚肉の焼きロールキャベツ



■材料（2人分）

キャベツ 6枚 豚ばら肉 6枚

ごま油 大さじ1

酒 大さじ1

オイスターソース 大さじ1

砂糖 小さじ1/2

A すりおろしにんにく 小さじ 1/2

鶏がらスープ 150cc

（水:150cc、鶏がらの素:小さじ1）

水溶き片栗粉

（片栗粉:大さじ1/2 水:大さじ1）

- ①キャベツをお皿にのせ、600wのレンジで4分加熱する。
- ②1枚ずつ広げ、芯をたたいてつぶす。
- ③キャベツにお肉をのせて巻いていく。
- ④フライパンにごま油をひいて熱し、巻き終わりを下にして両面焼いていく。酒を加えて蒸し焼きにする。
- ⑤フライパンを拭き、Aを入れて煮立たせる。弱火にして水溶き片栗粉を入れて混ぜとろみをつける。

米なすのラー油肉みそかけ



✦肉みそのコチュジャンがアクセント！



■材料（2人分）

米なす 大1個(300g)

(肉みそ)

鶏ひき肉 70g

ごま油 大さじ1

みそ 大さじ5

ラー油 小さじ1

みりん 大さじ2

コチュジャン 大さじ1

青じそ(添える用) 少々

- ①米なすはヘタと先のほうを少し切り落とし、4枚の輪切りにする。それぞれ片面に反対側に突き抜けないよう、その内側に格子の切り目を入れて食べやすくする。薄い塩水に10分ほどつけてあく抜きする。
- ②フライパンに、切り目を下にしてなすを並べ、少し油をかけて色づくまで焼く。返して、少し湯を注ぎ、ふたをして水気がなくなるまで蒸し焼きにする。
- ③肉みそを作る。小鍋にごま油を熱して鶏ひき肉をポロポロに炒め、調味料と水を加えてぽってりするまで煮つめる。
- ④②のなすを皿に盛る。なすに③の肉みそをかけ、千切りした青じそを盛付け完成。

長芋と絹さやの甘辛煮



★絹さやで彩り良く！



■材料（4人分）

長芋	200g	
絹さや	100g	
天かす	大さじ4	
A	砂糖	大さじ1
	そばつゆ	大さじ1
	料理酒	大さじ1
	醤油	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1	
塩	少々	

- ①長芋は皮をむき、1センチの厚さに切り細切りにする。
絹さやは筋を取ってから茹でる。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れて熱する。長芋に焼き色が付くまで中火で焼く。
- ③長芋を返したら、斜めに切った絹さやを入れて、裏面を焼きながら絹さやにも火を通す。
- ④長芋が両面焼けたら、Aの材料を加え3分程度弱めの中火で加熱。天かすを加え、煮込んで完成。