

## 第6回野菜たまねぎにこだわる！ごてんば米コン入賞レシピ

「第6回野菜たまねぎにこだわる！ごてんば米コン」を開催しました。今年度6回目を迎え、玉ねぎを必ず使用する、募集期間を小中学生の夏休みに合わせ夏休みの課題として取り組める等、一部リニューアルしました。小中学生部門541点、一般部門（高校生を含む）114点と多数の応募をいただき、10月19日に1次審査（書類審査）、11月17日に一般部門、12月1日に小中学生部門の2次審査（調理、試食）が行われ、厳選な審査の結果、各部門：最優秀賞1名、第2位、第3位、入賞3名が決定し、同日に表彰式も行われました。協賛いただいた企業も増え、賞品も大幅に増えました。入賞の皆さんのレシピは、市ホームページでもご覧になることが出来ます。また、学校給食・保育園給食でも入賞者レシピが使われる予定です。ぜひ、ご家庭でも野菜を使った美味しいレシピをお試しください。

健康推進課 82-1111



### 【一般の部門】

#### ★最優秀賞★

#### 「たまねぎとツナの生ふりかけ」

くらしき じゅんこ  
倉敷 純子 さん

材 料	分 量 (4人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> <li>・たまねぎ</li> <li>・ナス</li> <li>・ツナ缶 (オイル漬け)</li> <li>・ニンジン</li> <li>・小松菜</li> <li>・砂糖 ・みりん</li> <li>・しょうゆ</li> <li>・酢</li> <li>・ごま油</li> <li>・すりゴマ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・中1玉</li> <li>・小1本</li> <li>・1缶</li> <li>・1/2本</li> <li>・1株</li> <li>・各大さじ1</li> <li>・大さじ1</li> <li>・小さじ1</li> <li>・小さじ1</li> <li>・大さじ2</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① たまねぎとナスは5mm角に、ニンジンと小松菜はみじん切りにする。</li> <li>② フライパンにツナ缶をオイルごと入れて中火にかけ ① を入れてたまねぎがしんなりするまで炒める。</li> <li>③ 砂糖・みりん・しょうゆ・酢を加え、水分が飛ぶまで炒める。</li> <li>④ 水分がなくなったらすりゴマとごま油を加えて全体に混ぜ合わせる。</li> </ol>



#### PRポイント

ごはんによく合う甘辛の味付けです。  
野菜が苦手なお子さんでも食べやすいように野菜を小さく刻み、しっかりとしたふりかけのように仕上げました。



★第2位★

「たまねぎたっぷりカレーつくね」

ねがみ あや  
根上 綾 さん

材 料	分 量 (4人分)	作 り 方
・たまねぎ ・鶏挽肉 ・にんじん ・ピーマン ・チーズ ・米粉 ・カレー粉 ・しょうゆ ・塩 ・こしょう ・油 [付け合わせ]・レタス	250g (1玉) 250g 70g (1/2本) 30g (1/2コ) 30g 大さじ2 小さじ1/2 大さじ1 適量 適量 1枚	① たまねぎ、にんじんをみじん切りし、さっと火を通す。 ② チーズは5ミリ角位に切る。 ③ 挽肉に①と②を加え、塩こしょう・カレー粉・しょうゆを加えよくねる。 ④ 米粉も加えさらによくねる。 ⑤ フライパンを熱し、油を敷き、1口大の小判型にして焼く。 ⑥ ふたをして中火で焼き、途中ひっくり返す。 ⑦ 付け合わせと共に皿に盛りつける。
PRポイント		
・野菜の水分を安定させるために米粉を使用しました。 ・カレーとチーズという良い相性で野菜が苦手でも食べやすくしました。		



★第3位★

「野菜たっぷりいわしのはんぺん」

さの はるな  
佐野 春奈 さん (東海大学短期大学部)

材 料	分 量 (4人分)	作 り 方
・玉ねぎ ・れんこん ・にんじん ・しいたけ ・しそ ・味噌 ・小麦粉 ・生姜汁 ・いわしすり身 ・砂糖 ・卵 ・揚げ油	・90g ・35g ・35g ・18g ・3枚 ・18g (小さじ3) ・9g (大さじ1) ・小さじ1 ・120g ・9g (大さじ1) ・1個 ・適量	① れんこんはさいの目切りにし、鍋でゆでる。 ② 人參は皮をとり、さいの目切りにし、玉ねぎ、しいたけもさいの目切りにする。 ③ しそは細かく切る。 ④ ボウルに①、②、③と味噌、小麦粉、生姜汁、いわしのすり身、砂糖、卵を入れよくかき混ぜる。 ⑤ ④をゴムベラで形を作って揚げる。



PRポイント

- ・母がよく作ってくれているいわしのはんぺんに野菜を付け加えました。
- ・野菜を使って、食べごたえのあるはんぺんにしました。

★入賞★

「玉ねぎあんかけの大根ハンバーグ」

わたなべ あみ  
渡邊 亜美 さん (御殿場高校)

材 料	分 量 (4人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> <li>・たまねぎ</li> <li>・大根</li> <li>・にんにく</li> <li>・豚ひき肉</li> <li>・パン粉 ・牛乳</li> <li>・サラダ油</li> <li>・塩 ・こしょう</li> <li>・砂糖</li> <li>・酒</li> <li>・片栗粉</li> <li>・しょう油</li> <li>・水</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1と1/2個</li> <li>1/4本</li> <li>1/2片分</li> <li>300g</li> <li>大さじ4 ・大さじ5</li> <li>大さじ2程度</li> <li>小さじ1/2 ・少々</li> <li>小さじ3と1/2</li> <li>大さじ1</li> <li>大さじ1と1/2</li> <li>大さじ2</li> <li>200ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 水、醤油、片栗粉、砂糖 (小さじ3)、酒を混ぜておく。</li> <li>② たまねぎ1個をみじん切りにする。</li> <li>③ フライパンにサラダ油をひいてたまねぎを中火できつね色になるまで炒める。</li> <li>④ ボウルに豚ひき肉、パン粉、牛乳、にんにく、塩、砂糖 (小さじ1/2)、こしょう、たまねぎを入れ、手で混ぜる。</li> <li>⑤ 大根の皮を切り、うすい輪切りにする。</li> <li>⑥ 大根の大きさほどに④のタネをとり、形を整えて大根ではさむ。</li> <li>⑦ サラダ油をひいたフライパンで⑥を弱火で4分焼く。裏返してふたをし、弱火で7~9分蒸し焼きにする。焼き目がついたら、皿に盛りつける。</li> <li>⑧ たまねぎ1/2個をみじん切りにして、色がつくまで炒める。</li> <li>⑨ そこに①のたれを入れて、とろみがつくまで中火で火にかける。</li> <li>⑩ ⑦にたれをかける。</li> </ul>



PRポイント  
たまねぎをあんかけとお肉の中にたくさん入れました。また、大根の間にハンバーグのたねを挟むことで、小さな子でも食べやすいようにしました。そして大根を挟んだことにより、大根のシャキシャキ感で食感も楽しめるようにしました。

★入賞★

「野菜たっぷりヘルシーつくね」

すすき おとは  
鈴木 音羽 さん (御殿場高校)

材 料	分 量 (4人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> <li>・たまねぎ</li> <li>・にんじん</li> <li>・ピーマン</li> <li>・ささみ</li> <li>・酒</li> <li>・醤油</li> <li>・片栗粉</li> <li>・塩</li> <li>・油</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>大1個</li> <li>1/4本</li> <li>3個</li> <li>4本</li> <li>大さじ1</li> <li>大さじ1</li> <li>大さじ3~4</li> <li>小さじ1/2</li> <li>適量</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>① ささみの筋を取り、細切りにする。切ったささみを酒・醤油で下味をつける。</li> <li>② 下味をつけている間に、たまねぎ・にんじん・ピーマンを細切りにする。</li> <li>③ ささみを漬け込んでいたボールにたまねぎ・にんじん・ピーマン・片栗粉・塩を加えてよく混ぜる。</li> <li>④ 手でこぶしよりも一回り小さいぐらいに丸め、少量の油をひいたフライパンで揚げ焼きする。</li> <li>⑤ 両面が軽く焼けたらふたをして蒸し焼きにする。</li> <li>⑥ 出来たら完成。</li> </ul>



PRポイント  
・野菜を結構大きめに切って入れたので食べごたえ抜群になっています。  
・蒸し焼きにすることで、生焼けも防げるし、野菜に甘みが出るとおもいます。

★入賞★

「玉ねぎ衣をまとったポテコロ」

まきい まりこ  
巻井 真理子 さん

材 料	分 量 (4人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> <li>・たまねぎ</li> <li>・豚ひき肉</li> <li>・トマト</li> <li>・人参</li> <li>・じゃがいも</li> <li>・トマトケチャップ</li> <li>・粉末コンソメ</li> <li>・砂糖</li> <li>・塩</li> <li>・こしょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2個</li> <li>※(1個当たり200g)</li> <li>100g</li> <li>60g</li> <li>500g</li> <li>大さじ2</li> <li>5g</li> <li>小さじ1/2</li> <li>適量</li> <li>適量</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① ジャがいも(500g)の皮むき、適当な大きさに切り、レンジで加熱する。</li> <li>② トマト(100g)は湯むきし、細かく切る。</li> <li>③ 人参はすりおろし、玉ねぎ(2個)はみじん切りにする。</li> <li>④ フライパンを熱し、ひき肉(100g)を入れ軽く炒め、トマトと人参を加え、炒める。</li> <li>⑤ ④にトマトケチャップ(大さじ2)、コンソメ(5g)、砂糖(小さじ1/2)、塩(適量)、コショウ(適量)を加え、中火~弱火で、数分加熱する。</li> <li>⑥ 加熱したじゃがいもをマッシュし、⑤の具ととろけるチーズ(50g)を加える。</li> <li>⑦ ⑥を8等分して形を整える。</li> <li>⑧ ⑦に溶いた卵(2個)⇒片栗粉⇒玉ねぎの順で衣をつける。</li> <li>⑨ 中温の揚げ油(適量)できつね色になるまで揚げて出来上がり。</li> <li>⑩ 付け合わせのソースは、ケチャップととんかつソースを1:1の割合で混ぜ合わせる。</li> </ol>

PRポイント

・油で揚げた玉ねぎはとてもおいしいので、それを活かさないかと思い、クロックの衣を玉ねぎにしてみました。甘みのある玉ねぎの衣は、クロックをより一層おいしくします。玉ねぎ衣は、クロックだけではなく、いろいろな揚げ物にアレンジができると思います。



ご飯に合う、素敵なレシピ!  
皆さんぜひ作ってみてください。

