

過去の入賞作品一覧

● 特産品レシピコンクール 21作品

●給食で食べてみたい料理(H30)
●ユニークで独創的なアイデア料理(H29,H28) を募集しました。

賞	年度	作品名	学校名	ページ
最優秀賞	H30	こんにやくガパオ風ライス	富岡実業高等学校	1
	H29	ベリーうんまいトマポテトパイ	藤岡北高等学校	2
	H28	ふるさとの恵パステウ	富岡市立南中学校	2
	H28	なす入りピザ風ライス	万場高等学校	3
優秀賞	H30	トマト肉じゃが	藤岡市立西中学校	3
	H30	地産地消さっぱりトマト肉じゃが	富岡市立西中学校	4
	H30	夏野菜たっぷりの野菜煮込みパスタ	甘楽町立甘楽中学校	4
	H29	特産品の具たくさんキッシュ	藤岡市立小野中学校	5
	H29	さつまいもあんの「和」ゼリー ～あんみつ風～	富岡市立西中学校	5
	H29	かなな・かぶらまん	富岡市立西中学校	6
	H28	こんにやくと夏野菜のカレー風味をプラスしたうどんラザニア	藤岡市立北中学校	6
奨励賞	H28	にんにくたっぷりしいたけの肉詰めとなすのさっぱり漬け	万場高等学校	7
	H30	野菜たっぷりカレー風味マーボー	藤岡市立西中学校	7
	H30	元気モリモリ野菜モリモリ味噌トマうどん	藤岡北高等学校	8
	H30	地元野菜たっぷりミートソース	藤岡市立小野中学校	8
	H29	玉ねぎポットのおさつグラタン	藤岡市立西中学校	9
	H29	夏野菜たっぷり！カレー風ドリア	藤岡市立西中学校	9
	H29	ミニトマトとカリカリ豚のヘルシー炊き込みご飯	富岡市立東中学校	10
	H28	なすとじゃがいものミルクシーユ焼き	藤岡市立西中学校	10
	H28	みそ&ベリーパウンド	藤岡北高等学校	11
	H28	野菜たっぷりぐんまパイ	藤岡北高等学校	11

● みそレシピコンクール 24作品

賞	年度	作品名	学校名	ページ
最優秀賞	H27	胡桃とドライフルーツ盛りだくさんの味噌がんつき	藤岡北高等学校	12
	H27	きな粉とみそのシフォンケーキ	富岡市立西中学校	12
	H26	鬼石みそソースねぎハンバーグ	藤岡市立東中学校	12
	H26	群馬の野菜たっぷりごま味噌焼きそば	藤岡北高等学校	12
	H25	ビックリおやき	富岡実業高等学校	13
優秀賞	H27	みそベージュ	富岡東高等学校	13
	H27	ティラ味噌	富岡市立西中学校	13
	H27	みそかぼちゃゴマスコーン	藤岡市立西中学校	13
	H26	味噌ポトフ	富岡実業高等学校	14
	H26	まるやかみそうどん	藤岡市立小野中学校	14
	H25	ぐぐっと群馬の地場野菜味噌こんにやくケーキサレ	藤岡北高等学校	14
	H25	～福を呼ぶ『フクみそ肉まん』～	富岡実業高等学校	14
奨励賞	H27	くるみとカシューナッツのフルーツ味噌マフィン	藤岡北高等学校	15
	H27	ずんだみそようかん	富岡実業高等学校	15
	H27	ナッツ&フルーツのヨーグルト味噌マフィン	藤岡北高等学校	15
	H27	枝豆とチーズのみそ蒸しパン	富岡市立西中学校	15
	H27	みそ風味カップケーキ	富岡市立西中学校	16
	H26	唐揚げピリ辛味噌だれかけ	富岡実業高等学校	16
	H26	味噌グラスハンバーグ	富岡実業高等学校	16
	H26	なすとピーマンの豆板醤いため	藤岡市立小野中学校	16
	H25	みその香りのペイクドリコッタチーズケーキ	藤岡市立北中学校	17
	H25	かぼちゃのクリーミーみそグラタン	万場高等学校	17
	H25	まゆコロッケ食べてみそ？♡	富岡東高等学校	17
	H25	ナスとしいたけと豚こまのみそロール	富岡東高等学校	17



「みそレシピコンクール」については、多野藤岡・甘楽富岡地域特産のみそを、若い世代にもっと知ってもらおうという趣旨のもと、平成25年度から3度開催し、970作品の応募がありました。
そして平成28年度からは、さらに幅広く地域の魅力を知ってもらうためテーマを広げ、「特産品レシピコンクール」を開催し、3度の開催で1,722作品もの応募がありました。
このレシピ本は、特産品レシピコンクールで入賞した作品を中心に計45作品を掲載しております。
このレシピ集を参考にぜひ料理を作って、地域の新しい魅力を探してみてください。



こんにやくガパオ風ライス

富岡実業高等学校 たかはしさん



材料(4人分)

- | | |
|------------------|-------------------|
| こんにやく……………100g | オイスターソース……………大さじ2 |
| 玉ねぎ……………1玉 | 砂糖……………大さじ1/2 |
| パプリカ(赤)……………1/2個 | 水……………大さじ2 |
| ピーマン……………1個 | にんにく(チューブ)……………適量 |
| 卵……………2個 | ごま油……………少々 |
| 米……………160g | こしょう……………少々 |
| にんじん……………1/2本 | 塩……………少々 |
| ひき肉(豚)……………240g | サラダ油……………少々 |
| ナンプラー……………大さじ1 | |

手順

- ①玉ねぎ、にんじん、こんにやくはみじん切り。パプリカ、ピーマンは2cm角に切る。フライパンにごま油を引いてにんにくを炒める。
- ②香りが立ってきたら玉ねぎ、にんじんを加え軽く炒め、ひき肉も加えて炒めてほぼ火が通ったら、パプリカ、ピーマン、こんにやくを加えてよく炒める。
- ③調味料を加えて混ぜ、火を止めてご飯に添え、同じフライパンで最後に目玉焼きを焼いて、上から乗せる。目玉焼きには軽く塩とこしょうを振る。
- ④盛り付けて完成。

PRポイント……………
こんにやくを入れたので色合いがわるくならないようにたくさんの野菜を入れ色どりを良くしました。

考案の動機

こんにやくに合う料理でたくさんの野菜を摂れる物にしたいと思っていて、ガパオライスなら2つそろっているのです。このレシピにしました。



ベリーうんまいトマポテトパイ

藤岡北高等学校 家庭科部 Aさん



材料(4人分)

○トマトカスタード

薄力粉……………25g
砂糖……………75g
卵黄……………3個
牛乳……………180ml
ミニトマト……………100g

○さつまいもフィリング

さつまいも……………400g
バター……………10g
砂糖……………15g
牛乳……………50ml
味噌……………大さじ1.5

○ブルーベリーコンポート

ブルーベリー……………100g
砂糖……………25g
レモン汁……………大さじ1/2

○ミニトマトの蜂蜜漬け

ミニトマト……………6個
はちみつ……………適量

○その他

冷凍パイシート……………適量
くるみ……………適量
メープルシロップ……………適量

手順

準備：ミニトマトは湯むきをする

☆カスタード

- ①泡立て器で卵黄と砂糖をすり混ぜ、白っぽくなったら薄力粉を入れて混ぜる。
- ②温めた牛乳を①に少しずつ入れて混ぜ、こし器です。
- ③湯むきして細かく切ったミニトマトを麺棒で潰し、②に混ぜる。
- ④かき混ぜながら中火にかけ、粘りが出たら弱火にする。くるみを混ぜる。
- ⑤パットに広げ、乾かないようにラップをかぶせる。

☆さつまいもフィリング

- ①さつまいもを柔らかくなるまで蒸し、裏ごしする。
- ②さつまいもが温かいうちに、バター、砂糖、味噌を溶いた牛乳を加え、よく混ぜる。

☆ブルーベリーコンポート

- ①鍋の中にブルーベリーと砂糖、レモン汁を入れ、よく煮詰める。

☆ミニトマトの蜂蜜漬け

- ①湯むきしたミニトマトに蜂蜜を垂らし、一晩置く。

☆焼成

- ①型の上にパイシートを敷き、フィリング、カスタードの順に入れる。
- ②パイで飾りをし、220℃で15分、180℃で20分焼く。

PRポイント

スイーツ大好き私たちが、特産品を使って、おいしくて珍しいパイを作りました。ミニトマトのカスタードクリームや味噌味のスイートポテトが上品で素朴な味に、外見はオシャレにして、午後のティータイムに合うスイーツをどうぞ!!

考案の動機

特産品を使ったスイーツを食べたかったからです。



ふるさとの恵パステウ

富岡市立南中学校 吉本3姉妹さん



材料(4人分)

こんにやく……………1/3袋
しいたけ……………2個
下仁田ねぎ……………1/3本
なす……………1本
ガーリックオニオンスパイス……………少々
ギョーザの皮……………16枚

豚ひき肉……………100g
塩……………少々
こしょう……………少々
油……………適量
めんつゆ……………適量

手順

- ①材料を切る。
食感を大切にしたいので、それぞれ適当な大きさに切る。
●こんにやく…1cm角のさいの目切り ●しいたけ…0.5cm角のさいの目切り
●ねぎ…小口切り ●なす…1cm角のさいの目切り
- ②①の材料と豚ひき肉をボウルに入れ、塩、こしょう、ガーリックオニオンスパイスを加え、混ぜ合わせる。
- ③熱したフライパンにサラダ油を入れ、②を炒める。火が通ったら少し冷ます。
- ④ギョーザの皮に③の餡をのせ、端に水をつけて、ギョーザの皮もう一枚でとじ進めていく。この時、途中で餡を足し入れてとじる。端をフォークの先を寝かせるようにして押しとめる。これを全部で8個作る。
- ⑤④を油でカラッと色がつくまで揚げたら、油をきって器に盛りつけていく。
- ⑥めんつゆをつける。完成。

PRポイント

ブラジル料理に特産品を合わせた外はパリッ、中はそれぞれの食感が楽しめる一品です。

考案の動機

この夏、盛り上がりを見せたブラジルの料理としてパステウを知り、こんにやくやしいたけといった私達が誇る特産品と合わせてみたら、食感を楽しめる新たな美味しさにつながるのではないかという考えから。



なす入りピザ風ライス

万場高等学校 Y・Sさん



材料(4人分)

なす……………3個
ひき肉……………200g
玉ねぎ……………300g
しいたけ……………4枚
ピーマン……………6個
ミニトマト……………12個
ご飯……………2杯分
とろけるプロセスチーズ……………2枚

シュレッドチーズ
(とろけるナチュラルチーズ)……………100g
油……………大さじ1
ナツメグ……………8g
塩……………少々
こしょう……………少々
ブイヨン……………8g
長ねぎ……………1/2本

手順

- ①フライパンに油を引き、玉ねぎ(粗みじん切り)、ひき肉を炒める(ひき肉の色が変わる程度)、火を止める。
- ②①の上になす(うすく輪切り)を全体に広げるように並べ、ご飯を全体に広げるように平らに乗せ、ブイヨンを1/3量振り入れる。
- ③②の上に、しいたけ(石鎚を取りスライス)、トマト(厚さ7mm輪切り)、ピーマン(種を取り輪切り)、ミニトマトを適宜並べ寄せ、残りのブイヨンを振り入れ、蓋をして中火で10分煮る。
- ④全体が煮えたら、シュレッドチーズを散りばめ、さらにプロセスチーズを適宜ちぎって乗せ煮る。全体にチーズが溶けたら出来上がり。

PRポイント

なすが苦手な子でも食べられる。残りご飯でも利用できます。

考案の動機

いつもなす料理一品ばかりなので作ってみました。ピザ生地ではなくライスにしたのが特徴です。



トマト肉じゃが

藤岡市立西中学校 O・Hさん



材料(4人分)

生トマト……………中玉2個
じゃがいも……………2個と1/2個
油……………大さじ1弱
豚肩肉……………100g
にんじん……………1/2本
玉ねぎ……………1個と1/2個
水……………100cc
和風だしの素……………大さじ1/2

みりん……………大さじ1/2
砂糖……………大さじ1強
しょうゆ……………大さじ2強
さやいんげん……………4本

手順

- ①にんじん…乱切り、玉ねぎ…くし切り、じゃがいも…角切りにする。
- ②いんげんは2cmずつ切りゆでる。
- ③油を熱し、少量の玉ねぎを炒め、豚肉を入れ炒め、にんじん、残りの玉ねぎ、トマトを入れ炒める。
- ④水とだしの素、じゃがいもを入れて蓋をし、中火で10分煮る。
- ⑤調味料を加え、中火で煮詰め、煮汁が半分くらいになったら火を止める。(10分位)
- ⑥最後にいんげんを入れ仕上げます。

PRポイント

トマトのさっぱりしたあまみと、肉などのうまみが交じりあってできています。

考案の動機

普通の肉じゃがではものたりなかったので、トマトを入れて大人な肉じゃがにしました。



地産地消さっぱりトマト肉じゃが

富岡市立西中学校 O・Tさん



材料(4人分)

トマト	大1個	みりん	大1と1/2
じゃがいも	中4個	しょうゆ	大1と1/2
玉ねぎ	1個		
豚肉	200g		
しらたき	100g		
だし	200cc~250cc		
砂糖	大2		
酒	大1と1/2		

手順

- ①鍋にサラダ油を小1
- ②肉を炒めて色が変わったら玉ねぎを炒め、玉ねぎの周りがすき通ったらじゃがいもを炒め、じゃがいも表面がすき通ったらしらたき、だしを加える。
- ③煮立ったら火を弱めアクを取り砂糖、みりん、酒を加え3~4分、しょうゆを加え味をととのえ、おとしぶたをして10~12分弱火で煮る。
- ④最後にトマトを加えおとしぶたをして5分煮る。

PRポイント
暑い夏で食欲がなくなった時でも、さっぱり食べる事ができる肉じゃが!!材料はすべて群馬県産を使用しました!!

考案の動機

猛暑だったこの夏(平成30年度)、食欲のないときでも栄養のあるものを食べて元気になりたかったから。



夏野菜たっぷりの野菜煮込み Pasta

甘楽町立甘楽中学校 D・Aさん



材料(4人分)

トマト	4~5個	コンソメ	1個
なす	2個	にんにく	2片
玉ねぎ	1玉	オリーブオイル	大さじ2
ズッキーニ	中くらい1本	塩	少々
ベーコン	6枚	粉チーズ	好きな量
パスタ	約150g		

手順

- ①材料を切る。
●トマト…つぶしやすい大きさ ●なす…半月切り
●玉ねぎ…1玉を半分に切り、さらに横に切って縦に1cm幅で切る。
●ズッキーニ…半月切り ●ベーコン…2~3cm幅の短冊切り。 ●にんにく…包丁でつぶす。
- ②オリーブオイルとにんにくを鍋に入れ、オリーブオイルに、にんにくのおいをつける。
- ③鍋に玉ねぎを入れあめ色になるまで炒める。
- ④なすを次に入れ、しばらく炒めたらズッキーニを炒める。
- ⑤トマトを手でつぶしながら入れる。トマトの汁で煮込む。
- ⑥ベーコンを入れてコンソメを入れる。中火で煮込んで鍋の中が沸騰したら弱火に変えて、塩を入れて4~5分煮てから味をみる。
- ⑦パスタを入れる。
しばらく混ぜながらパスタを煮込んでパスタが柔らかくなるまで煮込む。
- ⑧皿に盛り付けて粉チーズを振りかければ完成。

PRポイント
トマト、なす、玉ねぎを使いました。パスタを揚げばおかずにもなります。

考案の動機

家族で考えて夏だから野菜をたっぷり入れたいと思い、主食としても、おかずとしても食べられて(特産品)7品目中3品目が入っている野菜煮込みにしました。



特産品の具だくさんキッシュ

藤岡市立小野中学校 N・Yさん



材料(4人分)

玉ねぎ	120g(1個)	マッシュルーム	40g	バター	適量
ミニトマト	60g(4個)	ほうれん草	65g	塩こしょう	少々
ベーコン	80g	卵	2個	パセリ	少々
じゃがいも		牛乳	80cc	パイシート	適量
	150g(4個)	生クリーム	80cc	ピザチーズ	60g
しめじ	75g	油	大さじ1		

手順

- ①型にバターを塗って、パイシートをしく。それを冷蔵庫に入れておく。
- ②オーブンを220℃に予熱しておく。
- ③玉ねぎを千切り、じゃがいも、ベーコンはサイコロ切り、ほうれん草、しめじ、マッシュルームは適当な大きさに切る。
- ④フライパンに油をしいて、玉ねぎを最初にしんなりするまで炒める。次にベーコン、じゃがいもの順にやわらかくなるまで炒める。その後にしめじとマッシュルームを入れて、火が通るまで炒める。
- ⑤炒めているものを塩こしょうをして、少し味をつけ、ゆでたほうれん草を入れ、火を止めて冷ます。
- ⑥卵2個をボールに入れて、かき混ぜる。そしたら、生クリームを80cc、牛乳を80cc入れて混ぜる。
- ⑦最初につくった型に炒めた具材を入れて、⑥で混ぜたものを流し込む。
- ⑧ミニトマトを半分に切って、それを上にのせる。
- ⑨そして、その上にピザチーズ60gをのせる。
- ⑩できたものを20分、予熱したオーブンで焼く。
- ⑪焼き上がったら、冷ます。
- ⑫パセリをまぶして、4等分に切る。
- ⑬完成。

PRポイント
彩りがよく、具だくさんになっています。特産品の玉ねぎをはじめ、いろいろな具材がマッチしています。あえて特産品のミニトマトも入れることによって、より味がよくなり、新しいオリジナルのキッシュになりました。

考案の動機

レストランで食べたキッシュがおいしくて再現してみたいと思ったからです。自分の好きな具材を入れ、オリジナルのキッシュをつくった。



さつまいもあんの「和」ゼリー~あんみつ風~

富岡市立西中学校 T・Nさん



材料(4人分)

さつまいも(小)	1個	熱湯(80℃以上)	100cc
みそ	小さじ2.5	黒蜜	適量
牛乳	75cc	きなこ	適量
みかん	1.5個		
ゼラチン粉	10g		
水	400cc		

手順

- ①さつまいもを洗って、皮ごとラップにくるんでレンジに入れ、500wで8分温める。
- ②さつまいもに竹串をさして通ったら、つぶす。そこにみそを加えて混ぜ、さらに牛乳を数回に分けながら入れていく。それを裏ごしする。
- ③みかんを食べやすい大きさに切る。
- ④ゼラチン粉を熱湯にとかしてから、水と混ぜ合わせる。
- ⑤ゼラチンを容器の半分まで入れ、みかんを5切れほど入れた上にさつまいものあんをのせる。ゼラチンを入れる、みかんをのせる。
- ⑥冷蔵庫で4~5時間冷やし、固める。少しずつ黒蜜やきな粉をかけながら召し上げ。

PRポイント
裏ごしをしてなめらかなみその風味がきいたさつまいものあんが一度食べる止まらなく、くせになる。

考案の動機

暑い夏に涼しく手軽に食物繊維を家族や友達と美味しく食べたいと思ったから。



かなな・かぶらまん

富岡市立西中学校 O・Nさん



材料(4人分)

薄力粉……………200g	豚挽肉……………400g	胡麻油……………小さじ2.5
強力粉……………60g	たまねぎ……………1/2個	片栗粉……………小さじ2.5
砂糖……………大さじ1	なす……………1/2個	ミニトマト……………4個
ドライイースト……………6g	こんにやく……………50g	
ベーキングパウダー……………4g	醤油……………大さじ2.5	
ぬるま湯……………120cc	砂糖……………小さじ2.5	

手順

- ①薄力粉、強力粉、砂糖(大さじ1)、ドライイースト、ベーキングパウダー、ぬるま湯をボウルに入れて耳たぶ程度の固さになるようにぬるま湯を足しながら、しっかり捏ね、ラップ等をして1~2時間寝かせる。
- ②生地を8等分にして丸め、30分程二次発酵させる。
- ③たまねぎ、なす、こんにやくをみじん切りにする。
- ④③と豚挽肉、醤油、砂糖、胡麻油、片栗粉を混ぜ合わせて肉あんを作り、8等分に丸める。
- ⑤生地を麺棒等で中心を厚く、周囲を薄く伸ばし、肉あんを乗せて口を閉じるようにしながら包む。
- ⑥鍋に⑤を入れて、中火で15分蒸す。
- ⑦肉あんに火が通ったら完成。好みでミニトマトを飾る。

PRポイント ……………

かなな・かぶら地域の特産品をたっぷり使った肉まんです。生地はふんわりで中はジューシーとしてもおいしくできました。ボリュームがあって、軽食にもぴったりです。

考案の動機

かなな・かぶら地域の特産品をどうしたらたくさん使えるか考えたときに、肉まんなら、特産品をたくさん使えるかな、と思ってこのレシピを考えました。



こんにやくと夏野菜のカレー風味をプラスしたうどんラザニア 藤岡市立北中学校 T・Hさん



材料(4人分)

こんにやく……………125g	バター……………10g	群馬のおきりこみ地粉
なす……………1個	牛乳……………400cc	100%生うどん……………280g
カレーのルー……………1/4個	コンソメ……………小さじ1	パジル……………2g
豚・牛合わせひき肉……………150g	塩……………小さじ1/2	ケチャップ……………30g
ミニトマト……………10個	こしょう……………小さじ1/2	お酒……………適量
にんじん……………1/2本	ナツメグ……………3振り	みりん……………適量
じゃがいも……………1個	ムラサキツルナ……………50g	しょう油……………適量
薄力粉……………大さじ6	たまねぎ……………1個	だし……………適量

手順

- ☆ミートソース(カレー味)**
- ①なす、ミニトマト、にんじん、じゃがいも、たまねぎをみじん切りにする。
 - ②豚・牛合わせひき肉とみじん切りにした材料を合わせ、火がよく通るまで炒める。
 - ③塩、こしょう、パジルで味をつける。
 - ④カレーのルーを割り入れてとろく。
 - ⑤ケチャップをいれて混ぜる。
- ☆ホワイトソース**
- ①耐熱容器に薄力粉・バターを入れてレンジで1分30秒(600w)チンする。
 - ②その後、よく混ぜてから牛乳を少しずついれて、混ぜるの繰り返しをし、よく混ぜる。
 - ③塩、こしょう、ナツメグを入れてよく混ぜてから、レンジで6分30秒(600w)チンする。
 - ④その後、よく混ぜる。
 - ⑤こんにやくを細かく切り、お酒、しょう油、みりん、だしを入れて煮て冷ます。
 - ⑥ムラサキツルナを塩ゆでし、水にさらして細かく切り、こんにやくと一緒にホワイトソースに入れる。

PRポイント ……………

家の畑でつくった野菜や藤岡でとれた作物を贅沢に使って一味工夫し、群馬県民が大好きなうどんをラザニア風にアレンジしました。

考案の動機

根岸のおきりこみ生うどんを食べたらとてもおいしくて、生うどんを使った他の料理ができないかと考えて私の好きなチーズ料理のラザニアにして、作ってみようと思いいこの料理にしました。

☆重ねる
生うどんをかために塩ゆでし、容器に生地・ミートソース・生地・ホワイトソースの順にたっぷり重ねて、チーズをのせる。

☆焼く
鉄板にラザニアをのせて、オープンの中段以上に入れ、250℃で20分焼く。



にんにくたっぷりしいたけの肉詰めとなすのさっぱり漬け 万場高等学校 A・Tさん



材料(4人分)

にんにく……………1個	ポン酢……………200cc
しいたけ……………12個	酢……………200cc
ねぎ……………1/2本	塩……………少々
なす……………2個	こしょう……………少々
とりひき肉……………180g	サラダ油……………適量
豆腐……………70g	大葉……………2枚
片栗粉……………大さじ1/2	

手順

- ①ボウルにみじん切りのにんにく(1/2)とねぎ、とりひき肉、片栗粉、豆腐、塩、こしょうを入れ、混ぜる。
- ②油をひいたフライパンにうす切りのにんにく(1/2)を入れ、弱火で炒める。
- ③フライパンからにんにくを取り出し、ポン酢に入れる。
- ④棒切りのなすとにんにくをポン酢を混ぜて、冷蔵庫に入れておく。
- ⑤しいたけをかざり切りする。
- ⑥しいたけに①をつめて焼く。
- ⑦皿に盛りつけ、にんにくポン酢をかける。

PRポイント ……………

さっぱりとヘルシーで、スタミナたっぷりを作りました。

考案の動機

地元の特産品がにんにくで隣の上野村ではしいたけだったので、合わせて作りたいと思い、これにしました。



野菜たっぷりカレー風味マーボー 藤岡市立西中学校 I・Tさん



材料(4人分)

なす……………4個	水……………500g
しいたけ……………4個	がらスープの素……………小さじ1
にんじん……………40g	砂糖……………大さじ1
ひき肉……………100g	豆板醤……………小さじ1
にんにく……………1個	片栗粉……………大さじ2
しょうが……………1個	カレー粉……………大さじ2
ねぎ……………30g	油……………大さじ3
唐辛子……………1個	

手順

- ①野菜を切る。
- なす、にんじん、しいたけ、にんにく、しょうが、ねぎ・・・みじん切り
- ②フライパンに油を入れ、唐辛子を中火で炒める。次ににんにく、しょうが、ねぎも入れて焦がさないように炒める。ひき肉を入れて色が変わるまで炒める。
- ③②になすを入れて炒め、次ににんじん→しいたけの順に入れてしんなりするまで炒める。
- ④ボールに水、スープの素、砂糖、豆板醤を入れて混ぜスープを作る。
- ⑤③の中に④を入れ3~4分煮てカレー粉を入れる。
- ⑥最後に水40ccに片栗粉をといいてとろみをつけて完成。

PRポイント ……………

野菜をたっぷり使って野菜が苦手な人でカレー風味にすることで食べやすいようにしました。

考案の動機

夏は食欲があまりないから食べやすいように、カレー風味の何かが食べたいと思った。



元気モリモリ野菜モリモリ味噌トマうどん 藤岡北高等学校 藤北家庭科部 Aさん



材料(4人分)

豚バラ肉……………360g	トマトジュース……………1440ml
ナス……………2本	みそ……………100g
しいたけ……………6個	だし汁……………240ml
タマネギ……………3個	みつば……………適量
じゃがいも……………1個	
カボチャ……………400g	
こんにやく……………1個	
うどん……………4人前	

手順

- ①肉は一口サイズ、ナスは半月切り、しいたけ・タマネギはうすくスライス、じゃがいも・カボチャは1cm弱、こんにやくはたんざく切りにする。
- ②肉とタマネギとこんにやくをサラダ油を引いたフライパンで炒める。
- ③トマトジュースとだし汁を合わせる。
- ④③の中に野菜を全部入れ、煮る。
- ⑤野菜に火が通ったら、みそを入れる。
- ⑥あらかじめゆでておいたうどんを⑤の中に入れて軽く煮立ったらできあがり。(みつばを乗せる。)

PRポイント
給食で私たちが食べてみたい、また、給食で作りやすいメニューとなるように意識して考えました！特産品の野菜で栄養豊かに、大好きなお肉で食欲増進！トマトスープをメインにした洋風うどんです。是非ご賞味ください♡

考案の動機

たくさん特産品を食べられて、給食として作りやすいもの、そして子供たちがおいしく食べられるものは何かと考えると、うどんが最適!!



地元野菜たっぷりミートソース 藤岡市立小野中学校 M・Kさん



材料(4人分)

バター……………30g	ナツメグ……………小さじ1/2	A 塩……………2つまみ
玉ねぎ……………中1個	パセリ……………少々	A 砂糖……………小さじ1
なす……………小2本	しいたけ……………4本	スパゲッティ(1.7mm)
トマト……………2個	A お好み焼きソース……………400g	塩・こしょう……………お好みで
豚ひき肉……………250g	……………大さじ1	パセリ・粉チーズ……………お好みで
薄力粉……………大さじ1	A ケチャップ……………大さじ6	
水……………240ml		

手順

- ①玉ねぎ(皮をむき3cm角に切る)、しいたけ(じくをとりキッチンペーパーで拭く)はフードプロセッサーでみじん切りにする。
- ②なすは1cm厚切りにして、水にさらし、トマトは湯むきして、ざく切りにする。
- ③大きめのフライパンにバターを溶かし、①の玉ねぎとしいたけを炒める。
- ④②のなすをざるにあげ、水をきってフライパンに加え、しんなりしたらひき肉とナツメグを入れ、肉の色が変わるまで炒める。
- ⑤薄力粉を茶こしでふり入れ(ダマ防止)、1分間粉けがなくなるまで炒める。
- ⑥水とざく切りにしたトマトを加えふつふつと泡立ってきたらAの調味料を全て入れる。
- ⑦時々混ぜながら15分間煮込む。
- ⑧別の鍋に湯を3ℓ沸かし、塩大さじ1を入れ、スパゲッティを袋の表記どおりにゆでる。
- ⑨麺をゆでている間によく洗ったパセリをみじん切りにしておく。
- ⑩ゆであがった麺に、パセリのみじん切りを加えて混ぜ、ミートソースをかけて、できあがり!

PRポイント
しいたけやたまねぎが苦手な家族のために野菜をたっぷり入れるミートソースを考えました。生トマトを入れることでさっぱりしたミートソースに仕上げました。

考案の動機

大好きなひき肉と合わせると弟が苦手な野菜を食べられそうだと思いました。夏野菜を使って夏バテ防止に効果のあるさっぱりとしたミートソースを作れたからです。



玉ねぎポットのおさつグラタン 藤岡市立西中学校 M・Hさん



材料(4人分)

玉ねぎ……………4個	生クリーム……………適量
さつまいも……………1.5個	クリームチーズ……………100g
みそ……………大さじ3	えだまめ……………100g
酒……………大さじ2	
水……………大さじ2	
砂糖……………大さじ1.5	
みりん……………大さじ1.5	
すりごま……………適量	

手順

- ①さつまいもをふかす。
- ②玉ねぎをレンジでチンする。玉ねぎの真ん中をくりぬく。くりぬいた部分をみじん切りにする。
- ③さつまいもをつぶし生クリームでなめらかにのばす。
- ④えだまめ、クリームチーズ、みじん切りにした玉ねぎとあわせ、玉ねぎにつめて、盛る。
- ⑤あらかじめ、レンジを温めておき、170度で20分焼く。
- ⑥⑤の間にみそだれ作りをする。なべに調味料を入れて煮る。
- ⑦焼き上がった玉ねぎのまわりにみそだれをかけて、出来上がり。

PRポイント
玉ねぎを丸ごと食べられ、栄養満点の見た目もキングスライムみたいでかわいい所。

考案の動機

玉ねぎを丸ごと食べてみたいと思いました。母に相談したら、「おいもをつめたらおいしいんじゃない?」と言われ、思いつきました。そして上にも乗せてみようと思いました。



夏野菜たっぷり！カレー風ドリア 藤岡市立西中学校 T・Aさん



材料(4人分)

なす……………2本	チーズ……………適量
玉ねぎ……………1個	パン粉……………適量
ピーマン……………2個	カレー粉……………適量
にんじん……………1/2本	バター……………小さじ2
オクラ……………2本	
トマト……………4個	
ひき肉……………100g	
ご飯……………4人分	

手順

- ①玉ねぎ・ピーマン・にんじんをみじん切りにする。
- ②フライパンにバターをしいてひき肉、玉ねぎ、にんじんを炒めてご飯とピーマンを加え、カレーの粉を入れて混ぜる。
- ③お皿に②をしきつめて、なすとオクラとトマトを半分に切り、上にのせる ※こげないようにお皿にバターをしくとOK!
- ④チーズをのせて上にパン粉をまぶす。
- ⑤オーブンで10分焼く。
- ⑥完成!

PRポイント
夏野菜をたっぷり使ったので、健康にも夏バテ予防にもピッタリ!ぜひ作ってみてください!

考案の動機

夏野菜を使って、野菜が苦手な人でも食べられる料理を作ってみたかったし健康にも良いと思ったから。



ミニトマトとカリカリ豚のヘルシー炊き込みご飯

富岡市立東中学校 Y・Yさん



材料(4人分)

- | | |
|----------------|------------|
| こんにゃく……………70g | 青ねぎ……………少々 |
| ミニトマト……………16個 | ごま油……………少々 |
| たまねぎ……………1/4玉 | |
| 米……………2合 | |
| コンソメのもと……………2個 | |
| 豚ロース……………150g | |
| 塩……………少々 | |

手順

- ①こんにゃくを1cm弱くらいの角切りにする。
- ②トマトを1/2サイズに切る。
- ③たまねぎをみじん切りにする。
- ④炊飯器に洗った米と水と粉状にしたコンソメを入れる。
- ⑤米の上に切った4枚分の豚ロース、こんにゃく、ミニトマト、たまねぎをのせる。
- ⑥それらを炊く。
- ⑦残りの豚ロースをカリカリに焼く。
- ⑧炊けたご飯にカリカリの豚ロースを混ぜる。
- ⑨青ねぎを彩りにのせる。

PRポイント

和風でも洋風でもない新感覚のヘルシー炊き込み

考案の動機

こんにゃくは炊き込みご飯によく使われている食材で、そこに彩どりにもなり、あまみもあるトマトとたまねぎを加えたらいいかなと思ったから。



なすとじゃがいものミルフィーユ焼き

藤岡市立西中学校 S・Rさん



材料(4人分)

- | | |
|---------------|------------------|
| なす……………2本 | とろけるチーズ……………お好み |
| じゃがいも……………4個 | パイ生地……………4枚 |
| ベーコン……………4枚 | 卵……………1個 ※必要に応じて |
| トマトソース……………適量 | |
| こしょう……………少々 | |

手順

- ①じゃがいもの皮をむき、薄くスライスする。その後、耐熱皿に並べてラップをかけ1分ほどレンジで加熱する。
- ②なすを洗ってうすく切る。その後フライパンに油をひき、焼き色がつくまで焼く。
- ③耐熱皿にうすくのばしたパイ生地を1cmほど重ねてのせる。
- ④③に①のじゃがいもを円を描くようにのせる。
- ⑤④の上に②のなすをのせる。
- ⑥⑥にトマトソースをうすくひろげるようにして塗る。
- ⑦④、⑤、⑥の作業を食材がおわるまで繰り返す。
- ⑧⑦に10サイズに切ったベーコン、お好みでとろけるチーズをのせ、こしょうをふる。
- ⑨のこりのパイ生地を長方形にのばし、1cm間隔で細長く6つほど切る。
- ⑩⑨に⑧を網の目になるようにのせる。余ったパイ生地で周りを囲む。
- ⑪⑩をオーブンで10～20分ほど、焼き色がつくまで焼く。
(なかなか焼き色が出ない場合は、表面にとかした卵をうすく塗る)

PRポイント

とろけるチーズと相性バグン!!

考案の動機

なすは焼いたり、あげたりして食べるが多かったため、今回はパイ生地をつつんで、新しい料理にして食べてみたいと思ったから。



みそ&ベリーパウンド

藤岡北高等学校 家庭科部Aさん



材料(4人分)

- | | |
|--------------------|-----------------|
| 薄力粉……………100g | (A) |
| ベーキングパウダー……………小さじ1 | いちごジャム……………大さじ2 |
| バター……………100g | ブランデー……………大さじ1 |
| 砂糖……………100g | |
| 卵……………大2個 | |
| 味噌……………小さじ2 | |
| ブルーベリー……………適量 | |
| ラズベリー……………適量 | |

手順

- ①ボールにバターを入れ、泡立て器でクリーム状に練る。
- ②砂糖を加え白っぽくなるまで混ぜる。
- ③卵を1つ加えて混ぜ、粉類の1/2量を加え、ゴムべらでさっくり混ぜる。
- ④残りの卵を加え、残りの粉類も加え軽く混ぜる。
- ⑤別のボールに④を1/4量取り(A)を加えて混ぜる。
- ⑥残りの生地に味噌を加えて混ぜる。
- ⑦⑤と⑥を合わせて2～3回大きく混ぜてマーブル模様にする。
- ⑧型に生地を流し込み、ラズベリーとブルーベリーを間に入れる。
- ⑨170℃で40分～50分焼く。

PRポイント

味噌味と甘いストロベリー風味の生地をかけ合わせ、そこに酸味の効いた果実を入れた和風パウンドケーキです。微妙なしょっぱさと甘すぎない生地が全体のバランスを整えています。

考案の動機

応募条件にある特産品を眺めていて、いちごとブルーベリーと味噌がどんな料理なら合うのか・・・合わせて食べたら意外といけるかも!?と考えると、マーブル状のパウンドケーキにしてみました。



野菜たっぷりぐんまパイ

藤岡北高等学校 家庭科部Bさん



材料(4人分)

- | | |
|----------------|--------------|
| しいたけ……………4本 | (A) |
| にんにく……………2ヶ | 牛乳……………120ml |
| こんにゃく……………1/2袋 | 砂糖……………小1 |
| 下仁田ねぎ……………1/2本 | みそ……………大4 |
| なす……………1個 | 卵……………3個 |
| じゃがいも……………1個 | チーズ……………適量 |
| 玉ねぎ……………1個 | パイ生地……………1枚 |

手順

- ①しいたけは薄くスライスする。
- ②にんにく、玉ねぎはみじん切りにする。
- ③なす、じゃがいもは1cmの角切りにする。
- ④切った野菜をフライパンで炒める。
- ⑤こんにゃくは角切りにし、フライパンで水分がとぶまでよく炒める。
- ⑥(A)の材料を合わせ、よく混ぜる。
- ⑦パイ生地をパイ皿に敷き込む。
- ⑧⑦に野菜とこんにゃくが均等になるように入れ、⑥を注ぐ。
- ⑨残ったパイ生地を上部に飾る。
- ⑩180℃で40分焼く。

PRポイント

特産品をたっぷり使った群馬の魅力を詰め込んだパイです。パイ生地の中に、グログロとさせた野菜とこんにゃくを入れ、そこに味噌味の生地を流し込み、オーブンで焼き上げます。見た目華やかなキッシュパイ、パーティ料理でも大丈夫!!超おいしいよ♡

考案の動機

特産品が馴染みある使いやすい食材だったので、どうせだったら全部使おう!と考えました。学校で採れる野菜もプラスしてパイ生地で包み込みました♡



次の頁からはH25～H27に開催されたみそレシピコンクールで入賞した作品です。応募されたいずれの作品も創造性豊かで柔軟な発想から生まれた力作揃いでした。

みそレシピコンクール

入賞レシピ



H27
最優秀賞

胡桃とドライフルーツ盛りだくさんの味噌がんつき

藤岡北高等学校 家庭科部さん



材料(4人分)

みそ…………… 大さじ3
薄力粉…………… 250g
水…………… 300ml
砂糖…………… 160g
胡桃…………… 90g
ドライフルーツ…………… 40g

手順

- ①薄力粉と砂糖をふるい合わせる。
- ②水で味噌を溶かし、①に少しずつ加え、さっくり混ぜる。そこにドライフルーツを加える。
- ③蒸し型に流し込み、蒸し器で最初弱火で5～9分ぐらい蒸し、そこに胡桃をのせる。強火で20分蒸す。
- ④パットに氷水を入れ、冷やす。冷めたら、型から取りだし、包丁で切る。

H27
最優秀賞

きな粉とみそのシフォンケーキ

富岡市立西中学校 O・Mさん



材料(4人分)

みそ…………… 30g
卵白…………… 160g
上白糖…………… 70g
コーンスターチ…………… 5g
レモン汁…………… 小さじ1/2
卵黄…………… 65g
サラダ油…………… 30g
水…………… 55g
薄力粉…………… 50g
きな粉…………… 20g

手順

- ①卵白をざっとほぐし砂糖を一気に加える。ハンドミキサー高速で攪拌しふわふわしてきたらコーンスターチとレモン汁を加える。
- ②低速に切り替え、キメを整えるように混ぜながら角が軽くおじぎするくらいに八分立てにする。
- ③別ボウルで卵黄をほぐす。砂糖を一気に加え、ハンドミキサー低速で砂糖が溶けるまで、混ぜたら油を加えてよく混ぜる。
- ④味噌液を加えてよく混ぜ、粉を一気に加える。泡立て器に持ち替え、粉気がなくなるまでグルグルと混ぜる。
- ⑤メレンゲをひとつづきに加えグルグルと混ぜ込み、流動性を出す。
- ⑥ゴムべらに持ち替えメレンゲの1/3量を加え、泡をつぶさないようにボウルの底からすくうようにして混ぜる。
- ⑦だいたい混ぜたら残りのメレンゲ1/2量を加えて同じように混ぜる。今度は残ったメレンゲのボウルに生地を移して混ぜる。
- ⑧10cmほど上から型に生地を流し入れる。型を両手で押さえて半回転させ生地を平らに均す。
- ⑨オーブンに入れ30分焼成する。
- ⑩串を刺し何も浮いてこなければ焼き上がり、台に落とし脱気し、逆さにして冷ます。
- ⑪だいたい冷めたら、ビニール袋に入れて一晩寝かせる。型から外して完成。

H25
最優秀賞

ビックリおやき

富岡実業高等学校 S・Nさん



材料(4人分)

みそ…………… 40g
大葉…………… 20枚
くるみ(素焼き)…………… 90g
すりごま…………… 大さじ1
はちみつ…………… 小さじ1
砂糖…………… 大さじ1.5
水沢うどん…………… 1パック
薄力粉…………… 小さじ1
サラダ油…………… 小さじ1/2

手順

- ①うどんを5分ゆでる。※うどんをゆでる間に具をつくる!
- ②すり鉢にくるみを入れて、すりこ木でする。食感を残すためにあらめにする。
- ③②の中にすりごま、はちみつ、砂糖を加え和えておく(4等分に分けておくとうまい)。
- ④①を水でよく洗う。
- ⑤③を4～5枚の大葉で包む。
- ⑥④の水気を取り薄力粉を軽くまぶす。
- ⑦⑤を④で包む。
- ⑧⑦を丸形フライパンでこんがりするまで焼いたら完成。

H27
優秀賞

みそベーグル

富岡東高等学校 M・Aさん



材料(4人分)

みそ…………… 大さじ2
しそ…………… 10枚
白ごま…………… 少々
塩…………… 小さじ1
強力粉…………… 500g
お湯…………… 200cc
砂糖…………… 大さじ2
ドライイースト…………… 小さじ1
ごま油…………… 少々

手順

- ①お湯、砂糖、ドライイーストを混ぜる。
- ②塩、強力粉を混ぜる。
- ③②の中に①を混ぜ合わせる。
- ④5分間こねる。
- ⑤こねたものにしそとゴマを包み、再びこねる。
- ⑥こねて、4等分にする。
- ⑦4等分にしたものを10分間発酵させる。
- ⑧その間にみそと砂糖とごま油を合わせておく。
- ⑨10分後、形を楕円にする。
- ⑩楕円形の1/3に⑧をぬる。
- ⑪⑩を包みながら棒状にする。
- ⑫棒状にしたものを丸くつなぎ合わせる。再び30分間発酵。
- ⑬お湯でさっと茹でたあと、オーブンで200度で15分間焼けば完成。

H26
最優秀賞

鬼石みそソースねぎハンバーグ

藤岡市立東中学校 verys(ベリーズ)さん



材料(4人分)

みそ…………… 大さじ4
しめじ…………… 50g
すり白ごま…………… 大さじ2
みりん…………… 小さじ4
砂糖…………… 小さじ1
油…………… 少々
水…………… 200cc
片栗粉…………… 小さじ2
鶏挽肉…………… 400g
長ねぎ…………… 2本
パン粉…………… 大さじ4
しょうゆ…………… 小さじ2
すりおろししょうが…………… 大さじ1
塩、こしょう…………… 少々

手順

- ☆ソースの作り方
- ①しめじは食べやすい大きさに分けておく。
 - ②フライパンでしめじを油で炒め、水を加える。
 - ③調味料、ごまを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ☆ハンバーグの作り方
- ①長ねぎはみじん切りにする。
 - ②ボールにひき肉、しょうゆ、しょうが、塩、こしょうを加えてよく混ぜる。
 - ③ねぎとパン粉を加え、小判型に成形して、中央部は少しほませておく。
 - ④フライパンに油を熱して強火で両面に焼き色をつける。
 - ⑤フタをして、中火で中まで火を通す。
 - ⑥ハンバーグにソースをかけて出来上がり♡

H26
最優秀賞

群馬の野菜たっぷりごま味噌焼きそば

藤岡北高等学校 藤北家庭科部 Dさん



材料(4人分)

みそ…………… 大さじ6
焼きそばの麺…………… 4袋
酒…………… 90ml
ごま油…………… 30ml
みりん…………… 75ml
こんにやく…………… 300g
ねぎ…………… 2本
鶏肉…………… 200g
なす…………… 2本
ピーマン(緑)…………… 2個
ピーマン(赤)…………… 2個
ごま…………… 適量

手順

- ①こんにやく、鶏肉、ナスは小さく角切りに、ねぎは斜め切り、ピーマンは千切りに切る。
- ②最初にこんにやくを石ころになるまで炒めてから、一度こんにやくを取り出し、鶏肉、ナス、ピーマン、ねぎを炒め、そこに、こんにやくとほぐした麺を入れる。
- ③そこに、みそ、酒、みりん、ごま油を混ぜたものを②に少しずつ加えながら炒める。
- ④皿に盛りつけをし、ごまをふりかけで完成。

H27
優秀賞

ティラ味噌

富岡市立西中学校 K・Rさん



材料(4人分)

みそ…………… 大さじ1
クリームチーズ…………… 100g
砂糖…………… 30g
すりごま…………… 大さじ1
豆乳…………… 大さじ2
生クリーム…………… 適量
砂糖…………… 50g
水…………… 大さじ2
豆乳…………… 大さじ2
ビスケット…………… 8枚
抹茶…………… 適量

手順

- ①なべに砂糖、水、豆乳を入れて混ぜながら加熱させキャラメルソースをつくる。
- ②沸騰したら、ビスケットを入れ染みこませる。
- ③ボールの中に味噌、クリームチーズ、生クリーム、ビスケット、すりごま、豆乳、砂糖を入れよく混ぜる。
- ④カップに交互に盛りつけて抹茶を茶こしで振るい完成。

H27
優秀賞

みそかぼちゃゴマスコーン

藤岡市立西中学校 K・Nさん



材料(4人分)

みそ…………… 大さじ2
お湯…………… 大さじ2
オリーブオイル…………… 30g
ホットケーキミックス…………… 200g
黒ごま…………… 適量
かぼちゃ…………… 適量

手順

- ①オーブンを190℃に余熱。
- ②みそをお湯でとかすようによく混ぜクリーム状にする。
- ③②にオリーブオイルを加え分離がなくなるまでよく混ぜる。
- ④ホットケーキミックスと黒ごまを入れ混ぜる※はじめはボロボロでもそのうち縮まる。
- ⑤生地をのばしてたたむ。これを2、3度繰り返す。
- ⑥2cmぐらいの厚さにカットする。いろんな形でもOK。
- ⑦20分焼く。

H26 優秀賞 味噌ポトフ 富岡実業高等学校 ダルマさん



材料(4人分)
 みそ…………… 大さじ2.5
 鶏 手羽元…………… 4本
 ジャがいも…………… 大2個
 にんじん…………… 大1本
 玉ねぎ…………… 大1個
 ウィンナー…………… 12本
 ブロッコリー…………… 1株
 コンソメ…………… 2個
 水…………… 800ml
 パター…………… 1個

手順

- ①沸騰したお湯に鶏肉を入れ、表面の色が変わるまで下ゆでし、水気を切る。
- ②ジャがいもは4つ切り、にんじんは太い所は4つ、細い所は2つに切る。玉ねぎは4つ切りにしておく。
- ③大きめの厚手の鍋に水とコンソメをくぐり入れ、じゃがいも、にんじん、下ゆでした鶏肉を加えて、火にかける。ふたを少しずらしてのせ、30分程度煮る(じゃがいも、にんじんが柔らかくなるまで)。
- ④沸騰したら、玉ねぎとウィンナーを加える。
- ⑤煮ている間にブロッコリーをゆでる。
- ⑥煮上がった味噌を溶き入れて火を止める。
- ⑦盛りつけをして、ゆでたブロッコリーをのせ、最後にバターをのせる。

H26 優秀賞 まろやかみそうどん 藤岡市立小野中学校 The おさななみ☆さん



材料(4人分)
 みそ…………… 75g
 牛乳…………… 60cc
 にんじん…………… 80g
 あぶらあげ…………… 24g
 豚バラ肉…………… 120g
 えのき…………… 80g
 うどん(ゆで細) …… 600g
 サラダ油…………… 少々

手順

- ①材料を切る。にんじん、油揚げは短冊切りに、えのきは3等分、豚バラ肉は1口サイズ。
- ②なべにサラダ油少々ひき、豚バラ肉をみそと一緒に炒める。火が通ったら、にんじん、えのき、あぶらあげを加えさらに炒める。
- ③だし汁、牛乳を加え沸騰するまでアクを取りながら強火で煮る。沸騰したら中火にして、しばらく煮る。
- ④ゆであるうどんを汁と一緒に煮る。
- ⑤お皿に盛りつけ、出来上がり。

H27 奨励賞 くるみとカシューナッツのフルーツ味噌マフィン 藤岡北高等学校 家庭科部さん



材料(4人分)
 みそ…………… 大さじ2
 薄力粉…………… 200g
 ベーキングパウダー…………… 小さじ2
 砂糖…………… 30g
 サラダ油…………… 80ml
 牛乳…………… 220ml
 リンゴジャム…………… 大さじ4
 パナナ…………… 1本
 メープルシロップ…………… 大さじ1
 カシューナッツ…………… 適量
 胡桃…………… 適量

手順

- ①薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖を合わせてふるっておく。
- ②みそ、サラダ油、牛乳をボールに入れ、泡立て器でよく混ぜ合わせる。
- ③ボールの中に①を入れ、②を一気に注ぎ入れる。
- ④ゴムベラでざっくりと混ぜ合わせる。
- ⑤フライパンにメープルシロップを入れ、火にかき、沸騰したらバナナを加え、軽く煮詰める。
- ⑥型に生地を少し入れ、リンゴジャム、胡桃、カシューナッツ、バナナを入れその上に生地を入れる。
- ⑦⑥を繰り返す。
- ⑧輪切りにしたバナナを上のにのせる。
- ⑨180℃のオーブンで25分焼く。

H27 奨励賞 ずんだみそようかん 富岡実業高等学校 高橋&石井さん



材料(4人分)
 みそ…………… 小さじ1.5
 えだ豆…………… 100g
 砂糖…………… 80g
 水…………… 300ml
 棒寒天…………… 1/2
 こしあん…………… 大さじ4

手順

- ☆下準備
- ①棒寒天をたっぷりの水に1時間以上つけてもどす。
- ☆ずんだようかん
- ①枝豆をゆでた後、すりばちでピューレ状にする。
 - ②なべに移して砂糖60gを加え混ぜながら煮詰める。
 - ③別のなべに水300mlを入れ、水気をしぼって小さくちぎった寒天を加え火にかけて煮溶かす。完全に溶けたら砂糖20gを加えてかき混ぜる。
 - ④ピューレに寒天を少しずつ加え混ぜる(寒天は作っておいた半分)。
 - ⑤小さめのパットやタッパーに入れて冷やし固める。
- ☆みそようかん
- ①こしあん、みそを混ぜ合わせる。
 - ②ずんだようかんで作った寒天の残りを大さじ6加えてよく混ぜる。
 - ③ずんだようかんよりも厚くなるように冷やし固める。
 - ④同じ形でくり抜いてみそようかんの上へずんだようかんを重ねる。
 - ⑤お皿のにせて完成。

H25 優秀賞 ぐぐっと群馬の地場野菜味噌こんにゃくケーキサレ 藤岡北高等学校 家庭科部さん



材料(4人分)
 みそ…………… 50g
 米粉…………… 150g
 ベーキングパウダー…………… 小さじ2
 たまご…………… 2個
 なす…………… 1本
 トマト…………… 1個
 たまねぎ…………… 1玉
 ハム…………… 2枚
 こんにゃく…………… 1袋
 ピーマン…………… 1個
 塩…………… 2つまみ
 オリーブオイル…………… 大さじ5
 白ワイン…………… 40ml

手順

- ①たまねぎ、なす、こんにゃく、ハムを角切りにする。
- ②トマトは、わたを取り、角切りにして、オリーブオイルをしいたフライパンで水分をとばす。
- ③オリーブオイルをしいたフライパンで①をいためる(こんにゃく以外)。別でこんにゃくをいためる。
- ④たまごを割り、みそを入れてよく混ぜる。よく混ぜたら、オリーブオイル、白ワインを入れて混ぜる。
- ⑤③を生地に入れ、混ぜる。ふるったベーキングパウダーと米粉をゴムベラで生地と混ぜる。
- ⑥180℃のオーブンで40分焼く。

H25 優秀賞 ~福を呼ぶ『フクみそ肉まん』~ 富岡実業高等学校 K・H・Eさん



材料(4人分)
 みそ…………… 大さじ2
 豚き肉…………… 200g
 玉ねぎ…………… 1個
 しょうゆ…………… 大さじ2
 塩…………… 適量
 ごま油…………… 適量
 薄力粉…………… 300g
 ベーキングパウダー…………… 20g
 砂糖…………… 30g
 水…………… 160cc
 ねりごま…………… 適量

手順

- ☆生地
- ①薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩、ごま油を入れてよく混ぜる。
 - ②水を少しずつ入れてまとめていく。
 - ③生地を3/4にねりごまを入れ灰色になるまで練る。
 - ④灰色の生地を1/3をさらにねりごまで黒くなるまで練り込む。
 - ⑤白い生地をのばし、大丸を4枚と小丸を8枚切りとる。
 - ⑥黒い生地を三角形に4枚、小丸に8枚切り取り小さい細かいものをたくさんつくっておく。
- ☆種
- ①ボールに豚き肉、玉ねぎ、しょうゆ、ごま油、塩、みそを入れてよく混ぜる。
- ☆整形
- ①灰色の生地を4等分し、のばして種を入れ包み上をつまみ上げ耳を作る。
 - ②切りとった生地を水につけながらはりつける。
- ☆焼く
- フライパンにごま油を熱してフクロウを並べ水を100cc~150ccほどそそぎふたをして弱火で水がなくなるまで蒸す。※蒸し器でも蒸せます。

H27 奨励賞 ナッツ&フルーツのヨーグルト味噌マフィン 藤岡北高等学校 家庭科部さん



材料(4人分)
 みそ…………… 30g
 薄力粉…………… 200g
 ヨーグルト…………… 220g
 ドライリンゴ…………… 適量
 油…………… 80ml
 砂糖…………… 30g
 ベーキングパウダー…………… 小さじ2
 カシューナッツ…………… 適量
 クルミ…………… 適量
 アーモンド…………… 適量
 ドライフルーツ…………… 適量

手順

- ①薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖をふるい合わせる。
- ②別のボールに、味噌、油、ヨーグルトを入れ、よくかき混ぜる。
- ③①の中に②を少しずつ入れ、ゴムベラでざっくり混ぜる。そこに、くだいたナッツ類を入れ、混ぜ合わせる。
- ④ドライリンゴを半分にし、みそ大さじ1、ヨーグルト大さじ1を混ぜ合わせたものをリンゴと合わせる。
- ⑤カップに生地を少しいれたら、④をいれ再び、生地を入れる。
- ⑥180℃で25分焼成する。

H27 奨励賞 枝豆とチーズのみそ蒸しパン 富岡市立西中学校 M・Aさん



材料(4人分)
 みそ…………… 大さじ2.5
 枝豆…………… 50g
 ホットケーキミックス…………… 150g
 プロセスチーズ…………… 60g
 牛乳…………… 120ml
 油…………… 大さじ2
 卵…………… 1個

手順

- ①分量をはかる。
- ②ボールにみそと卵を入れて、よく混ぜる。
- ③②に油、牛乳を入れて混ぜる。
- ④③にホットケーキミックスを少しずつ入れて、混ぜる。
- ⑤自分の好きなカップに④を入れる。(八分目くらいまで)
- ⑥⑤の上に、枝豆と小さく切ったプロセスチーズをのせる。
- ⑦⑥を蒸し器に入れて15分中火で蒸す。

H27 奨励賞 **みそ風味カップケーキ**
富岡市立西中学校 U・Kさん



材料(4人分)
みそ……………20g
ホットケーキミックス……………200g
卵……………2個
砂糖……………30g
牛乳……………80cc
サラダ油……………大さじ2
粉糖……………適量

手 順

- ①みそと牛乳、砂糖、卵をよく混ぜる。
- ②ホットケーキミックスを入れサックリ混ぜ、油を入れ軽く合わせる。
- ③ケーキ用カップに流し入れ、180℃のオーブンで20分程度焼く。
- ④冷ました後、粉糖をかける。

H26 奨励賞 **唐揚げのピリ辛味噌だれかけ**
富岡実業高等学校 T・Nさん

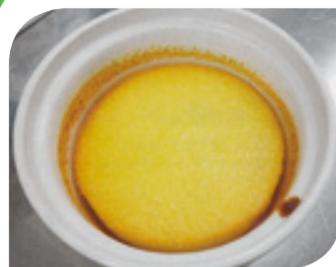


材料(4人分)
みそ……………大さじ2
コチュジャン……………大さじ1
砂糖……………大さじ2
調理酒(たれ用)……………大さじ2
ごま油……………小さじ2
おろしにんにく……………小さじ2
鶏もも肉……………400g
ショウガすりおろし……………12g
醤油……………小さじ4
調理酒(唐揚げ用)……………小さじ8
片栗粉……………12g
揚げ油……………適量
きざみネギ……………適量
トマト……………1個
レタス……………8枚

手 順

- ☆たれ**
- ①みそ、コチュジャン、砂糖、おろしにんにくを混ぜる。
 - ②そこへ調理酒、ごま油を入れよく混ぜる。
- ☆からあげ**
- ①ポリ袋に調理酒、醤油、ショウガを入れる。
 - ②一口大に切ったもも肉をそこへ加えて味をなじませ、冷蔵庫に入れる(30分)。
 - ③他のポリ袋に片栗粉を入れて、キッチンペーパーで冷蔵庫から出したもも肉を拭いてから入れる。
 - ④鶏肉の半分がつかれる油の量で揚げる。
 - ⑤こげないよう片面3分ずつ、最後は強火で!
- ☆もりつけ**
- ①お皿にレタスをのせる。
 - ②トマトをかざりつける。
 - ③唐揚げをもりつける。
 - ④たれを適量かける。
 - ⑤きざみネギをもりつける。

H25 奨励賞 **みその香りのバイクドリコッタチーズケーキ**
藤岡市立北中学校 ∞(エイト) beansさん



材料(4人分)
白みそ……………大さじ2
卵……………2個
グラニュー糖……………80g
リコッタチーズ……………200g
米粉……………24g
レモン……………2g
レモン果汁……………32g
バター……………適量

手 順

- ①ボウルに卵を溶きほぐし、グラニュー糖を加えて泡立て器で白っぽくなるまでよく混ぜる。
- ②リコッタチーズを加えてなめらかになるまで混ぜたら他の全ての材料を加えて均一になるまで混ぜる。
- ③容器の内側にバター適量を薄く塗り②を流し入れて180℃のオーブンで25～30分、表面にほんのり焼き色がつくまで焼く。
- ④粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やして完成。

H25 奨励賞 **かぼちゃのクリーミーみそグラタン**
万場高等学校 Y・Yさん



材料(4人分)
塩、こしょう……………適量
かぼちゃ(小)……………4ヶ
にんにく……………1片
パプリカ(赤・黄)……………各半分
マカロニ……………1袋
白ワイン……………20cc
小麦粉……………大さじ3
パセリ……………適量
みそ……………大さじ1
とり肉……………100g
玉ねぎ……………1個
しめじ……………1パック
マスパラ……………1束
牛乳……………250cc
チーズ、パン粉……………適量
バター……………20g
オリーブオイル……………10cc

手 順

- ①野菜をひと口サイズに切る。
- ②かぼちゃの種をくりぬいてラップにくるんでチンする。
- ③バター、オリーブオイル、にんにく、肉と野菜をいためる。
- ④塩、こしょうをふり、白ワインを入れ、蒸す。
- ⑤マカロニをゆでる。
- ⑥④に小麦粉をふり入れ、よく炒める。
- ⑦牛乳とみそを加え、とろみがつくまで煮る。
- ⑧ゆでたマカロニと合わせる。
- ⑨オーブンに余熱。
- ⑩かぼちゃの器に入れ、白ワインでといたみそととろけるチーズをのせ、その上にパン粉をふり、小さく切ったバターをところどころのせる。
- ⑪250℃のオーブンで焦げ目がつくまで焼く(焼く15分)。
- ⑫焼き上がった後、飾りつけで、切ったパセリを載せる。

H26 奨励賞 **味噌グラスハンバーグ**
富岡実業高等学校 スーパースター☆さん



材料(4人分)
みそ……………適量
合い挽き肉……………300g
玉ねぎ……………1個
牛乳……………100cc
パン粉……………1/2カップ
ナツメグ、塩こしょう……………少々
砂糖……………大さじ3
味噌……………大さじ3
ケチャップ……………大さじ3
水……………大さじ9
酒……………大さじ3

手 順

- ①玉ねぎをみじん切りにしてサラダ油で炒める。きつね色になったら火から下ろして冷ましておく。
- ②パン粉と牛乳を合わせて、パン粉をふやかしておく。
- ③お肉と①、②、ナツメグ、塩こしょうを全てボウルに入れる。
- ④手で練り混ぜる。
- ⑤均一に混ぜたら、手でキャッチボールをするようにして空気を抜きながら成形。真ん中にくぼみをつくっておく。
- ⑥焼く。焼き目がつくくらいでOK。(外から見てお肉が赤くないくらい)
- ⑦ソースの材料を合わせたものを⑥のフライパンに入れる。
- ⑧中火でゴトゴト。
- ⑨完成。

H26 奨励賞 **なすとピーマンの豆板醤いため**
藤岡市立小野中学校 O・Hさん



材料(4人分)
みそ……………大さじ2
なす……………4本
醤油……………大さじ1
砂糖……………大さじ1
酒……………大さじ1
みりん……………大さじ1
すりおろしショウガ……………適量
豆板醤……………小さじ1/2
ごま油……………大さじ1
豚ひき肉……………150g

手 順

- ①ひき肉を炒める。
- ②なすとピーマンを入れ炒める。
- ③しょう油、砂糖、酒、みりん、すりおろしショウガ、豆板醤、みそをボウルに入れ混ぜる。
- ④炒めたひき肉とナス、ピーマンに③を入れる。
- ⑤最後にごま油を入れる。
- ⑥皿に盛りつけて完成。

H25 奨励賞 **まゆコロッケ食べてみそ?♡**
富岡東高等学校 T・Mさん



材料(4人分)
みそ……………大さじ2
ひき肉……………150g
ねぎ……………1本
こんにやく……………100g
しいたけ……………2個
にんじんごぼう……………各1本
じゃがいも……………3個
春雨……………30g
ポン酢……………大さじ1
マヨネーズ……………大さじ1
卵……………2個
パン粉……………100g
小麦粉……………50g
塩、こしょう……………少々
オリーブオイル……………300g
きな粉……………大さじ1
甜麺醬……………小さじ1
しょう油、酒、みりん……………大さじ1
しそ、ショウガ……………少量

手 順

- ☆コロッケ**
- ①じゃがいもの皮をむいて乱切りにし、8分(800w)電子レンジにかける。
 - ②やわらかくなった①をつぶす。
 - ③こんにやくを5mm角に切り、水の入ったボウルに入れて5分(800w)電子レンジにかける。
 - ④ねぎ、しいたけ、にんじん、ごぼうそれぞれみじん切りにする。
 - ⑤フライパンに油をひき、にんじん、ひき肉、ごぼう、しいたけ、ねぎ、こんにやくの順番で炒める。
 - ⑥⑤にしょう油、酒、みりん、みそ(各大さじ1)、ショウガを加える。
 - ⑦⑥をボウルに入れ、じゃがいもを加えて、塩、こしょうを振り混ぜる。
 - ⑧まゆの形にして、小麦粉、溶きたまご、パン粉をつけて180℃の油で揚げる。
- ☆春雨**
- ①半分に切った春雨を180℃の油で揚げる。
- ☆みそダレ**
- ①みそ・ポン酢・マヨネーズ・きな粉・甜麺醬を混ぜる。
 - ②その上にしそをのせる。
- 最後にレタスを敷き、春雨の上にコロッケをのせたら出来上がり!!

H25 奨励賞 **ナスとしいたけと豚こまのみそロール**
富岡東高等学校 O・Mさん



材料(4人分)
みそ……………大さじ1
ナス……………4本
しいたけ……………5個
豚こま肉……………250g
しお、こしょう……………少々
ごま油……………大さじ4
ホットケーキミックス……………150g
片栗粉……………大さじ1
サラダ油……………大さじ1
塩……………少々
水……………50cc

手 順

- ①ナス、しいたけを2cm角に切る。
- ②ごま油でナスとしいたけを炒める。少ししたら豚こま肉も入れて炒める。
- ③みそを入れて、味をつけ、塩こしょうで味を整える。
- ④ポリ袋にホットケーキミックスを入れ、Aを加えて袋の上からも混ぜひとまとめにする。
- ⑤④の生地を袋ごとめん棒で20cm角にのばしてキッチンパサミで袋を切り開く。表面にごま油を塗って向こう側5cmを残して①～③で作った具をのせ広げて手前からまく。その後、6等分に切る。
- ⑥深めの耐熱皿にクッキングシートを敷いて、⑤を並べて、フライパンに入れる。水を深さ1.5cmほど注いで、火にかけて沸騰したらフタをして中火で10分ほど蒸す。

かな・かぶら∞ぐるぶらの旅 レシピコンクール

レシピ集

群馬県 多野藤岡振興局

藤岡行政県税事務所

〒375-0014

群馬県藤岡市下栗須124-5

Tel.0274-22-5101

HP.<https://www.pref.gunma.jp/>

令和元年7月発行

