

平成29年度 第18回三宅島産業祭  
三宅島産食材(野菜)を使用した料理コンテスト

# 三宅島の「野菜」を 使った、ごはんにあう おかず



## 入賞作品レシピ集

平成29年11月18日(土)

三宅島産業祭検討委員(住民発表コーナーの部)作成

最優秀賞



# 島野菜のメルヘン

飯倉 則子 様



## 使用材料(1人分)

ピーマン	3個	バター	少々
ナス	1本	塩	少々
ニンジン	1本	コショウ	少々
キュウリ	1本	マヨネーズ	少々
ジャガイモ	2個	ピザソース	適量
ミニトマト	6個	油	適量
ベーコン	1袋	とろけるチーズ	適量
コーン缶	1缶	カラムーチョ	30g

## 料理方法

- ① ピーマンのコーン詰めを作る。  
ピーマン2個の上の部分を取り、塩少々を加えてゆでる。上の部分も芯を取って一緒にゆでる。  
その間に、コーンを塩、コショウ、油で炒める。  
コーンを炒めたら、ピーマンの中に入れ、上の部分を添えてふたをする。
  
- ② ナスのピザを作る。  
ナスを半分に切って、スプーンで中身をくり抜き、フライパンで少々焦げ目ができる程度に蒸す。  
ピーマン1個とナスのくり抜いた部分を千切りに、ベーコンを小間切りにし、ピザソースで炒める。  
ナスの皮の中に炒めた具材を入れ、チーズを上のにのせてレンジで1分程度加熱する。
  
- ③ ポテトサラダのツリーを作る。  
ジャガイモはゆでてから、つぶしてさます。  
ニンジン2分の1を薄切りにし、さっと湯がく。  
キュウリを薄切りにし、トマトを4分割する。  
ニンジン、ジャガイモ、キュウリに、マヨネーズを入れよく混ぜ、ポテトサラダを作る。  
  
その後、お皿にポテトサラダをまるくのせ、その上にトマト、キュウリを置き、その上にポテトサラダをのせるを繰り返して、3段くらいにして木の形にする。
  
- ④ ニンジンのカラムーチョ和えを作る。  
ニンジン2分の1を千切りにし、カラムーチョ、マヨネーズで和える。
  
- ⑤ ①、②、④をお皿にかわいく盛り付け、③を横に置き、完成。

調理時間(分) 約 30 分

優秀賞



# 明日葉の豚バラ巻き

小田 麗 様



## 使用材料(1人分)

豚バラ肉	75g	酒	大さじ1	塩	適量
明日葉	80g	しょうゆ	大さじ1	コショウ	適量
えのき	80g	みりん	大さじ1/2		
青ねぎ	適量	みそ	小さじ1/2		
白いりごま	大さじ1/2	酢	小さじ1/2		
		ラー油	小さじ1		

## 料理方法

- ① 耐熱容器にしょうゆ、みりん、みそを入れ混ぜ合わせる。  
ラップをして、レンジ600wで3分程度加熱。  
その後、酢、ラー油、白いりごまを入れて混ぜる。
- ② えのきは石づきを取り、ほぐし、アシタバをえのきと同じ長さに切る。  
また、アシタバは葉と茎で分けておく。
- ③ 豚バラ肉を広げ、塩、コショウを振る。  
その後、えのき、アシタバの葉・茎を適量取り、豚バラ肉に乗せてくるくる巻く。
- ④ 耐熱容器に③を入れ、酒を振る。その後、ラップをしてレンジ600wで3分程度加熱する。
- ⑤ ④に①をかけて、青ねぎをのせて完成。

調理時間(分) 約 25 分

優良賞



## 夏のエース

小島 幹生 様



### 使用材料(1人分)

ナス	1/4本	酢	大さじ1/2
キュウリ	1/4本	出汁	大さじ1/2
オクラ	2~3本	塩	少々

お好みでしょうゆ、みそ、鰹節、しそ、ごま等。

### 料理方法

- ① きゅうり、なすをあられ切りにする。その後、食塩水に入れる。
- ② おくらをあられ切りにし、切り終わったら①の食塩水を切り、おくらと合わせてボウルに入れる。
- ③ ②に酢大さじ1/2、出汁大さじ1/2をいれて混ぜて完成。

☆ お好みで、上記に書かれた調味料を入れてさらに混ぜる。

調理時間(分) 約 20 分

# 明日葉はるまき

加藤 綾苗 様



## 使用材料(1人分)

れんこん	8g	ごま油	2g	片栗粉	適量
明日葉	3g	酒	1.5g	揚げ物油	
春雨	2g	さとう	1g		
チーズ	10g	しょうゆ	4g		
豚ひき肉	15g	塩	少々		
はるまきの皮	1枚	コショウ	少々		

## 料理方法

- ① れんこん・アシタバはあらみじん切り、春雨は茹でてざく切りにする。
- ② ごま油で豚ひき肉をいため、火が通ったられんこん、春雨、アシタバの順にいためしょうゆ、塩、こしょうで味付けをする。
- ③ はるまきの皮に②の具、チーズをのせて、水で溶いた片栗粉をつけながら巻く。
- ④ 160～180度の油で揚げる(もしくは揚げ焼く) で完成。

調理時間(分) 約 40 分

# こどもピーマンの肉みそ炒め

柴田 文江 様



## 使用材料(1人分)

豚ひき肉	30g	みそ	大さじ1
こどもピーマン	3個(100g程度)	砂糖	大さじ1
しめじ	1/4パック(50g程度)	酒	大さじ2
島唐辛子	1/2本	油	大さじ2
エゴマ(またはシソ)の葉	5枚		

## 料理方法

- ① 肉みそを作る。  
島唐辛子をみじん切り、エゴマを細切りにし、フライパンに油をひき炒める。
- ② ①にみそ、酒、さとうを入れ、炒めながら水分を飛ばす。
- ③ ②に豚ひき肉を入れ、ひき肉に火が通ったら火を止める。
- ④ こどもピーマンをたてに二つ割にして、種を取る。しめじはバラバラにする。
- ⑤ フライパンに油をひき、ピーマンを炒め焼にする。
- ⑥ しめじも入れ、ピーマンの両面に焼き目がついたら酒を回し入れ、肉みそを加える。ピーマンに肉みそがよく絡んだら完成。

調理時間(分) 約 30 分

# 赤芽イモコロッケ(チーズ入・チーズ無)

立川 拓也 様



## 使用材料(1人分)

赤芽イモ	100g	塩	適量	揚げ物油	適量
玉ねぎ	1/5個	コショウ	適量	パン粉	適量
豚ひき肉	20g				
とろけるチーズ	10g				
つゆのもと	50cc				
		・バター液			
		小麦粉	大さじ4	卵	1個
		水	50cc		

## 料理方法

- ① 赤芽イモの皮をむき、一口大に切り水につける。
- ② 鍋に赤芽イモを入れ、ヒタヒタになるくらい水を入れ、つゆのもとをいれてイモが柔らかくなるまで煮る。
- ③ バッター液の材料をよく混ぜる。
- ④ 玉ねぎをみじん切りにし、豚ひき肉と一緒に炒め、塩、コショウで下味を付ける。
- ⑤ 赤芽イモが柔らかくなったら、イモだけをボウルに移して潰す。玉ねぎと豚ひき肉をイモのボウルに移してよく混ぜる。
- ⑥ 手に水を付けながら、⑤を成型する。チーズ入りはチーズが表面に出ないように包み、バター液、パン粉の順につける。170℃位の油で揚げて、完成。

調理時間(分) 約 45 分

# 明日葉としめじと鶏むね肉の酢味噌和え

坪井 愛 様



## 使用材料(1人分)

明日葉	1/2袋	さとう	小さじ1と1/2
しめじ	1/2袋	塩	小さじ1/2
鶏むね肉	30g	酢	小さじ1
		みそ	小さじ2
		白いりごま	小さじ1

## 料理方法

- ① 鶏のむね肉の皮をはがし、塩小さじ1/2、さとう小さじ1/2をもみこむ。
- ② 沸騰した湯に①を入れ、再度沸騰したら火を止め、ふたをして20分以上そのまま置く。
- ③ アシタバを3cmの長さに切り、茹で、冷水にさらす。
- ④ しめじを茹でる。
- ⑤ みそ小さじ2、酢小さじ1、砂糖小さじ1、白いりごま小さじ1を混ぜる。
- ⑥ 鶏むね肉に火が通ったら細かく裂き、アシタバ、しめじ、⑤と和えて完成。

調理時間(分) 約 30 分

# アシタバで三宅島ごはん

宮下 香理 様



## 使用材料(1人分)

アシタバ	好きな量	しょうゆ	3ml
アカイカ	好きな量	ほんだし	適量
油揚げ	2枚	水	20cc

## 料理方法

- ① アシタバを刻んでレンジ600wで2分15秒程度加熱する。
- ② アカイカを下ごしらえし、好きな大きさに切る。
- ③ 油揚げを、レンジ600wで10秒程度加熱する。
- ④ 油揚げを二等分し、巾着袋を作り、①を入れ、アシタバ巾着を作る。
- ⑤ フライパンに②、④を並べ、水、しょうゆをいれてふたを閉め、加熱沸騰させる。沸騰後、アシタバ巾着を裏返し、余熱料理でそのまま置く。
- ⑥ 温まり終わったら、ほんだしを入れて、味を調べて、盛り付けをし、フライパンに残った汁を盛り付け後に上からかけて完成。

調理時間(分) 約 45 分