

第10回  
長野の野菜はおいしいよ  
コンテスト作品集



MADE IN NAGANO

地元で採れる野菜を使ってCOOKING!

公益社団法人 長野県栄養士会

地域発 元気づくり支援金事業



## とうもろこしとかぼちゃのアツアツめんつゆバター

焼きとうもろこしの味がお家でできるよ。

●穂坂 春瑠(鍋屋田小学校6年)

### 材料(4人分)

とうもろこし(薄皮つき) …… 1本  
**かぼちゃ** …… 280g  
 長なす …… 2本  
 片栗粉 …… 適量  
 揚げ油 …… 適量  
 めんつゆ(4倍濃縮) …… 50ml  
 バター …… 15g  
**パセリ** …… 少量

### 作り方

- ①薄皮つき(4枚位)のとうもろこしと種を除いたかぼちゃにラップをかけ、それぞれ電子レンジ700wで5分加熱する。(かたい場合は更に加熱する。)
- ②長なすはへたを切り、縦に4等分し水に放してアク抜きをし、水分をよくふき取る。
- ③①のとうもろこしの茎を切り落とし、皮をむく。長さを半分に切り、それぞれ縦に4等分する。
- ④かぼちゃはくし形に切る。
- ⑤とうもろこし、かぼちゃ、長なすに片栗粉をまぶす。
- ⑥180℃の油で⑤を揚げる。
- ⑦めんつゆとバターをフライパンで煮立たせ、揚げた野菜をからめる。
- ⑧器に盛りパセリを添える。

赤字で示されている材料は、緑黄色野菜です。  
 (緑黄色野菜については裏表紙を参照)

●エネルギー 232kcal  
 ●食塩相当量 1.7g



## 姉妹で作るレミーのラタトゥイユ

フライパンを開けた時の家族の笑顔が一番美味しいです。

●小澤 怜依(高陵中学校3年) ●小澤 由侑(上郷小学校1年)

### 材料(4人分)

ズッキーニ …… 大1本(250g)  
 長なす …… 2本(200g)  
**トマト** …… 小6個(400g)  
 コンソメ顆粒 …… 小さじ3  
 にんにくオイル …… 大さじ2  
 (サラダ油にみじん切りニンニクを混ぜたもの)  
 塩 …… ひとつまみ  
 こしょう …… 少々

### 作り方

- ①ズッキーニ、長なす、トマトは薄く輪切りにする。(スライサーを使用してもよい。)
- ②フライパンにズッキーニ、長なす、トマトの順番で、少し重ねながら敷き詰めるようにきれいに並べる。
- ③②にコンソメ、にんにくオイル、塩、こしょうを入れ、ふたをして加熱する。沸騰したら、中火から弱火にして更に約12分加熱する。

●エネルギー 103kcal  
 ●食塩相当量 1.1g



優良賞



## いろどりやさいのコンソメゼリー

デザートみたいなやさいのゼリーです。

●塩入 未悠 (信州新町小学校2年)

### 材料(4人分)

- にんじん.....70g
- ゼラチン.....5g
- 水.....大さじ1
- ベビーほたて貝柱水煮.....30g
- うずらの卵水煮.....4個
- 冷凍枝豆.....8さや
- じゃがいも.....70g
- 玉ねぎ.....70g
- 水.....300ml
- 固形コンソメ.....1個

### 作り方

- ①にんじんは皮をおき、5~7mm厚さの輪切りにしてやわらかくなるまでゆで、小さい星型で抜く。
- ②ゼラチンは水にふり入れてふやかしておく。
- ③ほたて貝柱、うずらの卵は半分に切る。枝豆はさやから出す。
- ④にんじんの型抜きの外側は粗みじん切りにする。じゃがいもは皮をおき、粗みじん切りにする。玉ねぎも同じくらいに切る。
- ⑤鍋に水とコンソメを入れ、じゃがいもを加え、串が通るくらいまで煮る。
- ⑥⑤を火からおろし、にんじん、玉ねぎ、ほたて貝柱、ゼラチンを加えて混ぜ、氷水で粗熱をとる。
- ⑦⑥を型に流し入れて、うずらの卵と枝豆と型抜きしたにんじんをしずめ、冷蔵庫で冷やす。

- エネルギー 68kcal
- 食塩相当量 0.6g

優良賞



## パプリカのミートローフ風

ピーマン嫌いな子でも食べれます。

●関 美月 ●金澤 咲来 (篠ノ井西小学校4年)

### 材料(4人分)

- 黄パプリカ.....大2個(300g)
- 玉ねぎ.....40g
- 卵.....1/2個
- 鶏ひき肉.....200g
- 塩、こしょう.....少々
- 片栗粉.....大さじ1
- 片栗粉、小麦粉.....各大さじ1
- うずらの卵水煮.....8個
- オリーブ油.....大さじ1
- トマトケチャップ.....大さじ3
- しょうゆ.....小さじ1
- ミニトマト.....8個
- きゅうり.....1/2本分
- マヨネーズ.....小さじ2

### 作り方

- ①パプリカは半分に切って種を除く。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、卵、鶏ひき肉、塩、こしょう、片栗粉を加えてよくこねる。
- ③パプリカに片栗粉を薄くふり、②を詰め、うずらの卵を2個入れて小麦粉をふる。
- ④フライパンに油をしき、パプリカの切り口を下にしてふたをして弱火で焼く。
- ⑤竹串をさして、透明な肉汁が出るまで焼く。
- ⑥焼きあがったら1個を4等分に切り、盛りつける。
- ⑦ケチャップとしょうゆを混ぜてソースを作る。
- ⑧ミニトマトは半分に切り、きゅうりはピーラーでリボン状にうすく切り、巻いて飾り、マヨネーズを添える。

- エネルギー 228kcal
- 食塩相当量 0.7g



優良賞



1 2 3 4 5 6 7  
1 2 3 4 5 6  
1 2 3 4 5  
1 2 1 2 サラダ  
1 2 3 4 5 6 7  
1 2 3 4 5 6  
1 2 3 4 5  
2 1 2 スープ

## 夏野菜のサラダとがぼちゃのスープ

サラダは夏野菜をたくさん使い、レモンドレッシングでさっぱり食べれるようにしました。

●小田切 健斗 ●柳澤 陽太 (鍋屋田小学校6年)

### 材料(4人分)

#### ◆夏野菜のサラダ

- モロッコいんげん..... 6本
- アスパラガス..... 6本
- ブロッコリー..... 中1株
- オクラ..... 6本
- トマト..... 中1個
- レタス..... 6枚
- ズッキーニ..... 1/2本

### 作り方

#### ◆夏野菜のサラダ

- ①ジュレはAのお湯で固形コンソメを溶かし、溶けたらゼラチンを加え混ぜる。冷蔵庫で冷やし固める。
- ②ドレッシングはBの調味料をあわせる。
- ③モロッコいんげん、アスパラガス、ブロッコリー(茎も乱切りにして使う)、オクラはそれぞれ食べやすい大きさに切り、ゆでてざるにあげ、粗熱がとれたらラップをして冷蔵庫で冷やしておく。(ブロッコリーを先に入れ、2分後にモロッコいんげん、アスパラガス、オクラを入れる。)

- 片栗粉..... 少量
- 揚げ油..... 適量

#### \*ジュレ

- A お湯..... 100ml
- 固形コンソメ..... 1/2個
- ゼラチン..... 1/2袋(2.5g)

#### \*ドレッシング

- B オリーブ油..... 大さじ6
- レモン汁..... 大さじ3
- 塩..... 小さじ1

- ④トマトはひと口大に切る。
- ⑤レタスはひと口大にちぎる。
- ⑥ズッキーニは薄い半月切りにし、片栗粉を薄くつけ、油できつね色に揚げる。
- ⑦ズッキーニ以外の野菜をボウルに入れ、ドレッシングであえ、器にもる。
- ⑧①をフォークでクラッシュして⑦にかける。その上にズッキーニ、スープ用のがぼちゃの皮をのせる。

#### ◆かぼちゃのスープ

- ①かぼちゃはラップをして600wの電

#### サラダ

- エネルギー 275kcal ●食塩相当量 1.8g

#### ◆かぼちゃのスープ

- かぼちゃ(種を除いて)..... 600g
- 水..... 200ml
- 固形コンソメ..... 1個
- ローリエ..... 1枚
- 生クリーム..... 200ml
- 牛乳..... 200ml
- 砂糖..... 大さじ1
- 塩..... 1つまみ
- こしょう..... 少々
- みじん切りパセリ..... 少々

- ②子レンジで8分加熱する。
- ③皮を除き、ひと口大に切ってスープに使う。かぼちゃの皮は細切りにしてサラダに使う。
- ④鍋にかぼちゃ、水を入れ火にかけ、固形コンソメ、ローリエを加えて弱火で3~5分煮る。
- ⑤ローリエを取り出し、かぼちゃをつぶし、生クリーム、牛乳、砂糖を加え煮立てる。
- ⑥③を裏ごし、鍋に戻して火にかけ、塩、こしょうで味をととのえる。
- ⑦器に盛りパセリのみじん切りを散らす。

#### スープ

- エネルギー 346kcal ●食塩相当量 1.8g

優良賞



1 2 3 4 5 6 7  
1 2 3 4 5 6  
1 2 3 4 5  
1 2 1 2

## カラフル野菜ボール

苦手な野菜もたこ焼き風についたらおいしく食べられました。

●田中 聖 (古牧小学校6年)

### 材料(4人分)

- ピーマン..... 60g
- 赤パプリカ..... 60g
- 黄パプリカ..... 60g
- ウインナーソーセージ..... 4本(90g)
- にんじん(皮つき)..... 40g
- 長いも..... 100g
- 薄力粉..... 200g
- 鶏がらスープの素..... 小さじ2
- 卵..... 1個
- 野菜100%ジュース..... 150ml
- 水..... 150ml
- 粒コーン..... 60g
- サラダ油..... 大さじ1/2
- ◆2種類のソース
- A お好み焼きソース..... 大さじ2
- B トマトケチャップ..... 大さじ1
- マヨネーズ..... 大さじ1

### 作り方

- ①ピーマンとパプリカはみじん切りにする。ウインナーソーセージは薄い輪切りにする。
- ②にんじんは皮つきのまますりおろす。長いもは皮をむいてすりおろす。
- ③ボールに薄力粉、鶏がらスープの素、卵、野菜ジュースと水を入れて混ぜ、①②と粒コーンを加えて混ぜ合わせる。
- ④たこ焼き器に油を塗って、③を流し入れて上下を返しながらかく。
- ⑤④を盛りつけて、ソースA、Bを添える。

- エネルギー 385kcal
- 食塩相当量 1.8g



優良賞



# 鶏SOBAボールのカラフル野菜あんかけ

美麻の有名なそば粉を使い、大葉により味にアクセントをつけました。

●鈴木 水響 ●大方 愛香 (美麻小中学校9年)

## 材料(4人分)

- |                      |                     |
|----------------------|---------------------|
| <b>A 鶏SOBAボールの生地</b> | <b>C 野菜あん</b>       |
| じゃがいも …… 300g        | <b>にんじん</b> …… 120g |
| そば粉 …… 80g           | 玉ねぎ …… 120g         |
| 牛乳 …… 70g            | <b>ピーマン</b> …… 30g  |
| 塩 …… 少々              | <b>黄パプリカ</b> …… 90g |
|                      | しめじ …… 160g         |
| <b>B 鶏SOBAボールの具</b>  | 水 …… 400ml          |
| 鶏ももひき肉 …… 200g       | 和風顆粒だし 小さじ1         |
| 冷水 …… 40ml           | 塩こうじ …… 小さじ1        |
| 塩 …… ひとつまみ           | しょうゆ 大さじ1弱          |
| こしょう …… 少々           | 片栗粉 …… 大さじ1         |
| 揚げ油 …… 適宜            | 水 …… 大さじ1           |
|                      | <b>大葉</b> …… 3枚     |

## 作り方

- Aのそば生地を作る。  
じゃがいもの皮をむいて小さく切り、ゆでてつぶし、そば粉、牛乳、塩を加えてまとまるまでこねて、12等分に丸めてラップに包む。
- Bのボールの具を作る。  
Bの材料を混ぜ、粘りが出て白っぽくなるまでこねて、冷蔵庫で休ませる。
- ①をラップの上で平らに伸ばし、②を12等分に丸めて包み、ボール状に丸くする。
- 揚げ油を熱し、③をカラッと揚げる。
- Cの野菜あんを作る。  
野菜はすべてせん切りにし、しめじは石づきを除いてほぐす。  
鍋に水とにんじんを入れて煮て、玉ねぎ、しめじを加えて更に煮て、やわらかくなったら調味料と水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、最後にピーマンとパプリカを加え、ひと煮する。
- ④のボールに⑤のあんをかけ、大葉のせん切りを散らす。

●エネルギー 479kcal  
●食塩相当量 2.2g

優良賞



# 玉ねぎカップのピラフ・ささっとピーラーマリネ・あわとろスープ

材料をむだなく使い切り、彩りにも気をつけました。

●宮崎 汐音 (中川中学校1年)

## 材料(4人分)

- |                     |  |
|---------------------|--|
| <b>◆玉ねぎカップのピラフ</b>  | さきいか …… 20g  |
| 玉ねぎ …… 中2個          | A { 砂糖 …… 小さじ1<br>酢 …… 小さじ2<br>サラダ油 …… 小さじ1<br>塩・こしょう …… 各少々 |
| <b>にんじん</b> …… 50g  |  |
| むきえび …… 40g         |  |
| バター …… 大さじ1         |  |
| 米 …… 70g            | <b>◆あわとろスープ</b>  |
| 赤米 …… 30g           | 玉ねぎ  |
| 固形コンソメ …… 5g        | ピラフでくり抜いた部分(約250g)   |
| 塩・こしょう …… 各少々       | <b>にんじん</b> …… 70g   |
| ズッキーニ …… 小1/4本      | ベーコン …… 2枚   |
| <b>ミニトマト</b> …… 4コ  | オリーブ油 …… 大さじ1  |
| <b>パセリ</b> …… 少々    | すりおろしにんにく 小さじ1   |
|                     | 水 …… 3カップ  |
| <b>◆ささっとピーラーマリネ</b> | 固形コンソメ …… 5g   |
| <b>にんじん</b> …… 1本   | もちあわ …… 20g  |
| きゅうり …… 1本          | 塩・こしょう …… 各少々  |
| 塩 …… 少々             | <b>モロヘイヤ</b> (冷凍) …… 10g                                     |

## ピラフ

●エネルギー 159kcal ●食塩相当量 1.1g

## マリネ

●エネルギー 40kcal ●食塩相当量 0.8g

## スープ

●エネルギー 120kcal ●食塩相当量 0.9g

## 作り方

- 玉ねぎは皮をむき、横半分に切って中身をくり抜き、玉ねぎのカップを4つ作る。
- くり抜いた部分の玉ねぎのうち50gとにんじんをみじん切りにする。
- フライパンにバターを入れ、②とおきえびを炒める。洗った米・赤米も入れて炒め、コンソメ、塩、こしょうを加える。米が透き通ってきたらポウルに取り出しておく。
- くり抜いておいた玉ねぎの底へズッキーニの薄切りを入れて③の具を入れる。
- フライパンに④の玉ねぎを並べ、水500mlを入れて、ふたをして中火にかける。沸騰したら弱火にして25分位蒸し煮にする。
- 出来上がったらミニトマトとパセリを飾る。
- ◆ささっとピーラーマリネ**  
①にんじんはピーラーでおいて、さつゆで冷水で冷やす。  
②きゅうりはピーラーでおき、塩少々をかけてしばらくおき、水気を切っておく。  
③さきいかは小さく裂き、①、②とポウルに入れ、Aの調味料と和えて冷やす。
- ◆あわとろスープ**  
①玉ねぎとにんじんはみじん切りにする。(フードプロセッサーを使うと便利)  
②ベーコンは1センチ位の幅に切る。  
③鍋にオリーブ油を入れてにんにくと①の野菜を炒める。透き通ったらベーコンを加えてさらに炒める。  
④分量の水とコンソメを加えてもちあわを入れ、コトコト煮る。  
⑤塩・こしょうで味をととのえ、モロヘイヤを加える。



優良賞



## ゼリー寄せ

柿の代わりに夏はスイカで作るとおいしいです。

●井口 茉夏 (丸ノ内中学校2年)

### 材料(4人分パウンド型1本分)

- 柿 ..... 200g
- きゅうり ..... 100g
- 生ハム ..... 9枚
- クリームチーズ ..... 40g
- 赤パプリカ ..... 40g
- 黄パプリカ ..... 40g
- 寒天(お湯で溶かすタイプ) ..... 5g
- 湯 ..... 750ml
- 塩 ..... 2g

### \*ソース

- 玉ねぎ ..... 20g
- 赤パプリカ ..... 30g
- 黄パプリカ ..... 30g
- A { はちみつ ..... 小さじ1
- バルサミコ酢 ..... 大さじ1
- オリーブ油 ..... 大さじ1と1/2
- 塩 ..... 小さじ1/2

### 作り方

- ①柿・きゅうり・生ハム・クリームチーズは5ミリ位の角切りにする。
- ②パプリカも5ミリ角に切り、さっとゆでる。
- ③寒天に熱湯を加えて溶かし、塩を加えて混ぜる。
- ④①、②、③をあわせて混ぜ、水でぬらしたパウンド型に入れて冷やし固める。
- ⑤玉ねぎ、パプリカ、Aの調味料をすべてミキサーに入れてかくはんし、ソースを作る。
- ⑥固まったゼリーを切って盛りつけ、⑤のソースをかける。

●エネルギー 157kcal  
●食塩相当量 1.0g

優良賞



## 色どり野菜のオープンオムレツ

緑黄色野菜で色どりの良いオープンオムレツです。

●松田 千綾希 (高瀬中学校2年)

### 材料(4人分)

- にんじん ..... 50g
- じゃがいも ..... 80g
- いんげん ..... 5本
- 赤パプリカ ..... 1/4個
- 黄パプリカ ..... 1/4個
- ミニトマト ..... 4個
- 粒コーン(缶) ..... 100g
- 卵 ..... 5個
- 塩・こしょう ..... 各少々
- サラダ油 ..... 大さじ2
- ケチャップ ..... 大さじ2

### 作り方

- ①にんじん・じゃがいもは5ミリ厚さのいちょう切りにして、7分位ゆでる。
- ②いんげんは2センチ長さに切り、3分位ゆでる。
- ③パプリカは1センチ幅に切り、1分ゆでる。(一つの鍋で時間差でゆでると良い)
- ④ミニトマトは半分に切る。コーンは水気を切っておく。
- ⑤卵を割り、塩・こしょうを入れてかき混ぜておく。
- ⑥フライパンにサラダ油を入れて野菜を並べる。
- ⑦⑤の卵を流し入れ、ふたをして弱火で10分位焼く。
- ⑧お皿に盛り付けて、ケチャップをかける。

●エネルギー 211kcal  
●食塩相当量 1.3g

# みんな楽しく真剣にお料理してくれました

平成29年10月14日(土曜日)

長野調理製菓専門学校にて  
コンテストが開催されました。

みなさん  
お疲れさま  
でした。  
ハイ!チーズ!!

## 最優秀賞 おめでとう!!

“とうもろこしと  
かぼちゃのアツアツ  
めんつゆバター”で  
受賞した穂坂さん



優秀賞 シスターズで作るしミーのラタトゥイユ



いろいろやさいの  
コンソメゼリー



パプリカのミートローフ風



夏野菜のサラダと  
かぼちゃのスープ



カラフル野菜ボール



鶏SOBAボールのカラフル  
野菜あんかけ



玉ねぎカップのピラフ・  
ささっとピーラーマリネ・  
あわとろスープ



ゼリー寄せ



色どり野菜の  
オープンオムレツ

## 野菜の種類

### 緑黄色野菜



切った時に野菜の中心まで色がつき、ビタミンA、ミネラル、食物繊維が豊富です。

- かぶの葉・かぼちゃ
- グリーンアスパラ
- さやいんげん・トマト
- にんじん・ブロッコリー
- ほうれん草・にらなど

### 淡色野菜



表面は色がついていても、切ると中が白い野菜です。ビタミンCや食物繊維などが多く含まれています。

- はくさい・もやし
- きゅうり・だいこん
- たまねぎ・れんこん
- キャベツ・なす・レタス
- スイートコーンなど

## 野菜だ〜い好き もっと野菜も!!

ステップ1 1日350gの野菜を食べよう!

ステップ2 いろいろな野菜を食べよう!

ステップ3 緑黄色野菜120gと  
淡色野菜230gを  
食べることをめざそう!!

## 長野の野菜はおいしいよコンテスト

本年度第10回目となる「長野の野菜はおいしいよコンテスト」には、県内小・中学生120組の応募があり、書類審査による予選、調理実習と試食による実技審査を実施いたしました。

コンテストでは、小・中学生の皆さんに、太陽いっぱい身の身近な新鮮野菜を1人分100g以上用いて、野菜料理の工夫を発表して

いただき、最優秀賞、優秀賞、優良賞がそれぞれ選ばれました。各賞を受賞した優秀な作品が食卓にのぼり、野菜大好きな子ども達にふるえることを願っています。

コンテストの実施にあたり、ご指導・ご協力をいただきました多くの皆様へ感謝申し上げます。

● 第10回長野の野菜はおいしいよコンテスト 協賛社: JA長野県グループ、信州ハム、ヤクルト

企画・発行 公益社団法人 長野県栄養士会 長野市南県町685-2 長野県食糧会館3F  
TEL.026-235-2308 FAX.026-235-0632