



いわゆる市の
高校生 × 特産品
RECIPE
高校生
レシピコンテスト
CONTEST
レシピ集



「第3回高校生レシピコンテスト」レシピ集の発行にあたって

いわきの農林水産物の魅力を若い世代に伝えるとともに、その魅力を活かし、高校生の豊かな発想力で新たな6次化商品を創出することを目的に、いわき市内の高校生を対象にした「高校生レシピコンテスト」を平成29年度から開始し、今年度はいわき産トマト、ネギ、きのこ、Iwaki Laikiをテーマ素材として開催しました。

このレシピ集は、第3回高校生レシピコンテストに応募があった55作品のうち、入賞作品をはじめとした優秀な作品11点を収録しております。ご家庭でぜひチャレンジしてみてください。

また、飲食店や食品加工等の事業者の皆様方には、いわき地域の新鮮な農林産物を活用するメニューや商品の開発等に役立てていただけることを期待しております。

令和2年3月
福島県いわき農林事務所

第3回高校生レシピコンテスト上位11レシピ

グランプリ/マンママリー賞

「フレッシュトマトのなめらかミルクプリン」・・・・・・・・・・1頁

準グランプリ/「A福島さくら賞

「まるごとトマトのスープ餃子」・・・・・・・・・・2頁

いわきFCパーク賞

「ゴロっとトマトのフランスパン」・・・・・・・・・・3頁

ワンダーファーム賞

「トマトたっぷりドレسدオムライス」・・・・・・・・・・4頁

マルト賞

「きのこのこのこのきにぎり」・・・・・・・・・・5頁

「たっぷり野菜のポン酢煮 卵あんかけ」・・・・・・・・・・6頁

「いわきのえんむすび」・・・・・・・・・・7頁

「トマトミートボールの彩りいわきスープ」・・・・・・・・・・8頁

「米粉のおやき三種」・・・・・・・・・・9頁

「テパチーzustoppogi」・・・・・・・・・・10頁

「Iwakiピッツァ」・・・・・・・・・・11頁



フレッシュトマトの なめらかミルクプリン

佐藤 さくらさん、草野 ひなたさん

福島県立勿来高等学校 1年

調理時間：60分

食材費（4人分）：1,000円



材料・分量（4人分）

【コンポート】

フラガールミニトマト(赤)
..... 6個程度
砂糖 大さじ2
水 50ml

【プリン液】

牛乳 600ml
砂糖 大さじ2
粉ゼラチン 1袋と1/2
※1袋5gのものを使用
生クリーム(あれば) .. 小さじ1

【トマトジャム】

トマト(大) 1個
砂糖 大さじ2
レモン汁 少々

ミントの葉 4枚
オリーブオイル 少々

作り方・手順

【トマトのコンポートを作る】

- ①ミニトマトに切り込みを入れ、湯むきし半分に切る。
- ②鍋にコンポートにする液を作る。
- ③①と②をポウルに入れ、冷蔵庫に入れ冷やす。

【プリン液を作る】

- ④粉ゼラチンは大さじ1(分量外)の水を入れ、ふやかしておく。
- ⑤鍋に牛乳、砂糖を入れ、砂糖が溶けるまで加熱する。
- ⑥火を止め、④を入れ溶かす。溶けなかったら火を点け、火加減に気を付けて溶かし、その後は粗熱を取る。

【トマトジャムを作る】

- ⑦トマトは湯むきして、中の種を取り除き、大きめに切る。
- ⑧鍋にトマト、砂糖を入れ火にかけ、水分が飛ばずまで弱火で煮詰める。
- ⑨レモン汁を入れ、味をととのえ、器の底に入れる。

【合わせる】

- ⑩⑨の器に⑥を静かに流し入れる。
- ⑪冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑫固まったらトマトのコンポートとミントの葉を飾り、コンポートにオリーブオイルを一滴ずつ垂らし、つやを出す。

COMMENTS

たくさんの種類のいわき産のトマトがあるのに、私自身がトマトが苦手な私と同じように苦手な人も食べられるようなデザートを作りたいと思い、このメニューを考えました。プリン部分はフルーチェをイメージしてトマトのジャムも少し見えるようにして彩りも良くなるようにしました。仕上げのオリーブオイルは、トマトのつや出しとトマトのコンポートの甘みを引き出し、トマトの栄養吸収を良くする働きがあり、牛乳との相性もよかったです、使用しました。ぜひトマト嫌いの子どもから大人の人に食べてもらいたいわきのトマトをもっと多くの人に知ってもらいたいという願いを込めました。



まるごとトマトの スープ水餃子

高萩 理奈さん

福島県立いわき光洋高等学校 1年

調理時間：45分

食材費（4人分）：1,100円



材料・分量（4人分）

【水餃子】

(A) 豚ひき肉 …… 100g
 長ねぎ …… 少々
 ミニトマト …… 2個
 しいたけ …… 2枚
 しょう油 …… 大さじ1
 酒 …… 小さじ1/2
 コショウ …… 少々
 餃子の皮 …… 12枚

【スープ】

トマト …… 4個
 チンゲンサイ …… 12枚
 (B) 鶏ガラスープの素
 …… 小さじ6
 水 …… 900ml
 塩・コショウ …… 少々

【盛り付け】

しょうが …… 少々
 ねぎ …… 少々

作り方・手順

- ①水餃子の具を作る。
 ・しいたけは軸を取り、みじん切り。
 ミニトマトは小さく角切り。
- ②ボウルに(A)を入れ、練り混ぜる。
- ③チンゲンサイは縦2つに切り、熱湯でゆで、すぐにざるに上げ、湯を切る。
- ④③を餃子の皮で包む。
- ⑤水餃子をゆでる。
 ・鍋に湯を沸かし、1個ずつ入れ、くっつかないようにする。
 ・浮いてきたら2分ゆで、沸騰がおさまる程度の水(差し水)を加える。
 ・再び沸騰したら1分ゆでて差し水。
 これをもう一度行い、中まで火を通す。
- ⑥スープを作る。
 ・鍋に(B)を入れ、煮つめる。
 ・トマトのヘタを切り抜き、十字に切れ目を入れる。
 ・煮詰まってきたら、トマト、餃子、チンゲンサイを入れ、再び煮立ったら火を止める。
- ⑦盛り付ける。
 すりおろしたしょうがとねぎを入れたら完成。

COMMENTS

トマトをまるごと使って、甘くトロトロになるまで煮つめました。
 餃子の中にはトマトやしいたけ、ねぎで食感も楽しめます。
 スープがあっさりしているので、子どもや大人にも好んでもらえて彩りにも気を配りました。
 おいしく体をあたためませんか？



ゴロツとトマトの フランスパン

小野 桜さん、白土 陽愛さん、塩 晏寧さん

福島県立小名浜高等学校 1年

調理時間：40分

食材費（4人分）：1,500円



材料・分量（4人分）

トマト(大)	1個
トマト(小)	2個
エリンギ	2本
フランスパン	1.3本
オリーブオイル	30g
薄切りベーコン	2枚
塩	少々
コショウ	少々
ひき肉	100g
とろけるチーズ	100g
ピーマン	1個

作り方・手順

- ①エリンギ・ベーコン・ピーマンを細かく刻む。
- ②エリンギ・ベーコンをオリーブオイルで炒めて塩コショウで味をととのえる。
- ③ひき肉を炒め、塩コショウで味をととのえる。
- ④ピーマンをかるく炒める。
- ⑤トマト(大)はゴロツと、トマト(小)は半分に切る。
- ⑥フランスパンを3等分に切り、筒状に中身をくり抜く。
- ⑦穴を開けて出た内側のパンはつぶしてフランスパンの底に敷き詰める。
- ⑧フランスパンに、②・③・④・⑤を層にするように入れる。
- ⑨層にしたら、トマト(小)とチーズをのせて、オーブンでこんがり焼く。

COMMENTS

切った時にゴロツとしたトマトが出てくるのが魅力的だと思います。
少しピザのような味に似ていて、子どもも好んで食べてくれる味だと思います。

トマトたっぷり ドレスドオムライス

福島 友哉さん

福島県立勿来工業高等学校 1年

調理時間：60分

食材費（4人分）：1,900円



材料・分量（4人分）

親バカトマト	3個
バター	25g
マッシュルーム	5個
鶏むね肉	200g
玉ねぎ	200g
いわき地養卵 極	6個
Iwaki Laiki (炊飯済)	500g
パセリ	適量
生クリーム	適量
オリーブオイル	適量
にんにく	2片
赤ワイン	大さじ3
砂糖	大さじ2
塩	ひとつまみ
コンソメ	小さじ1
デミグラスソース缶	1缶
ケチャップ	大さじ1
レタス	2枚

作り方・手順

- ①マッシュルームをスライスし、鶏むね肉を一口大に切り、にんにく、玉ねぎをみじん切りし、トマト1個をミキサーにかけておく。
- ②弱火で熱したフライパンにオリーブオイルをしき、にんにくがフツフツとしたら玉ねぎを加え、火が通るまで炒める。
- ③ミキサーにかけたトマトを加え、少しとろみがつくまで水気を飛ばしたら、ケチャップ、コンソメ、砂糖、塩を加えて味をととのえる。
- ④Iwaki Laikiを加え、色が馴染むまで炒めたら粗熱を取っておく。
- ⑤デミグラスソースをフライパンに入れ、水と赤ワインを加えて煮詰める。
- ⑥トマトを飾り切りしておく。
- ⑦フライパンにバターをしき、卵を焼く。
- ⑧皿にチキンライス、卵、デミグラスソースを盛り付け、仕上げに生クリーム、パセリ、トマト、レタスを飾り付け、完成。

COMMENTS

いわき産トマトとIwaki Laikiの美味しさを同時に感じてもらうにはオムライスしかないと考え、このレシピを考案しました。チキンライスのケチャップの割合を減らし、代わりにトマトをミキサーにかけたものを加えることによってトマトとIwaki Laikiの良さを調和させることができました。また、トマトそのものの美味しさも感じて欲しかったので、飾り切りしたトマトを添えました。いわき産農産物の「魅力」を味わって召し上がってけるととても嬉しいです。

きのこのこのこのこ にぎにぎり

本多 美音さん

福島県立いわき光洋高等学校 3年

調理時間：55分

食材費（4人分）：1,050円



材料・分量（4人分）

お米と水	1:1
ツナ缶	1缶
ミニトマト	6個
しいたけ	3枚
エリンギ	1本
えのき	1袋
バター	8g
(A)しょう油	小さじ2
みりん	小さじ2
ねぎ	適量

作り方・手順

- ①鍋に米:水を1:1の割合で入れ、30分くらい置く。
- ②食材をお米の上に均等に広げ、調味料を加える。
- ③強火で炊きはじめ、ふたから湯気が出始めたら弱火にして10～12分で炊きあがる。
- ④火を止めて10分蒸らす。
- ⑤蒸らし後、よく混ぜ合わせ、おにぎりにしてできあがり。

COMMENTS

全部ぶっこむだけで楽し、きのこのことからうま味も出る。
栄養満点！



たっぷり野菜のポン酢煮 卵あんかけ

大友 春佳さん、小野 留奈さん

福島県立勿来高等学校 3年

調理時間：60分

食材費（4人分）：2,000円



材料・分量（4人分）

【ポン酢煮】

鶏もも肉 300g
 酒 小さじ2
 しいたけ 4枚
 長ねぎ 1本
 トマト(中) 2個
 和風だし 小さじ2
 ポン酢 大さじ2
 砂糖 小さじ2

【卵あんかけ】

卵 1個
 片栗粉 4g
 水 大さじ2
 ポン酢 大さじ3
 和風だし 小さじ1
 砂糖 小さじ1/2

【飾り】

貝割れ大根 適量

作り方・手順

【ポン酢煮】

- ①鶏もも肉を一口大に切り、酒を揉み込んでおく。
しいたけは石づきをとる。
長ねぎは大きく斜めに切る。
トマトは一口大に切る。
- ②鍋に鶏もも肉、しいたけを入れ、水はひたひたの量を入れ、火にかけ
る。ふつふつしてきたら和風だしと砂糖を入れて煮る。
- ③あくを取りながら鶏肉に火を通す。
- ④ポン酢と長ねぎを入れ、落としぶたをして煮る。
- ⑤味がしみたら火を止め、トマトを入れてふたをし、余熱で火を通す。

【卵あんかけ】

- ⑥卵を割りほぐしておく。
- ⑦鍋に水と和風だしと砂糖を入れ、加熱する。
- ⑧水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
- ⑨卵を入れ、かき玉のようにする。
- ⑩火を止め、ポン酢で味をととのえる。
- ⑪煮物を器に盛り、卵あんかけをかける。

【仕上げ】

- ⑫⑪の上に貝割れ大根を散らす。

COMMENTS

私達は和食が好きで、いわき産の野菜をたくさん食べられるような和料理にしたいという願いを込めて作りました。ポン酢でさっぱり仕上げたので、子どもからお年寄りまで幅広い年代に食べてもらいたいです。



いわきのえんむすび

遠藤 碧さん、石川 桃香さん、高橋 くいなさん

福島県立磐城桜が丘高等学校 3年

調理時間：50分

食材費（4人分）：1,500円



材料・分量（4人分）

【えんむすび】

きゅうり …………… 1本
 生ハム …………… 12枚
 トマト(大) …………… 1個
 ベビーチーズ …………… 4個
 しらす …………… 50g
 えりんぎ …………… 2本
 サーモン …………… 12枚

バター …………… 適量
 しょうゆ …………… 適量

【ちらしずし】

ご飯(いわきライキ) …… 3合
 すし酢:酢 …………… 大さじ3
 塩 …………… 1つまみ
 砂糖 …………… 大さじ2

【うすやきたまご】

卵 …………… 4個
 A:片栗粉 …………… 小さじ2
 水 …………… 大さじ2
 塩 …………… 適量
 砂糖 …………… 小さじ2
 みつば …………… 適量

作り方・手順

①トマトを湯むきする。

きゅうり、ベビーチーズ、トマトを5mm角の角切りにする。
 えりんぎを3mmの薄切りにし、バター・しょうゆで炒める。

②すし酢を作る。

ご飯と混ぜる。
 ご飯を二つに分ける。

半量(1)にはきゅうり・トマト・チーズを、
 残りの半量(2)にはしらす・トマト・きゅうりを混ぜる。

③卵をといてAと混ぜ、薄く焼く。

みつばは軽くゆでておく。

④サランラップに生ハムをしき、(1)のご飯を一口大にして乗せ、ラップ

でくるみ、形を整える。同様にサーモンをしき、(1)のご飯を一口大にして乗せ、ラップでくるみ、形を整える。

⑤うすやきたまごをお皿に乗せ、えりんぎをしき、(2)のご飯を一口大にして乗せ、卵でくるみ、みつばでしばって茶巾状にする。

※ふろしきのように包んでもよい。

⑥お皿に盛りつけて完成。

COMMENTS

女の子らしく、彩りが良く、一口で食べやすいように作りました。

えんむすびの由来は、おむすびの円と縁むすびの縁をかけ合わせて、食べた人が幸せになれるようにと願いを込めました。



トマトミートボールの 彩りいわきスープ

松崎 和花さん

福島県立いわき光洋高等学校 1年

調理時間：50分

食材費（4人分）：1,300円



材料・分量（4人分）

プチトマト(小さめ) .. 12個
 豚ひき肉 300g
 パン粉 24g
 牛乳 大さじ4
 溶き卵 1個
 塩コショウ 適量
 しめじ 1/2株
 大豆の缶詰 1/2缶
 じゃがいも 1個
 にんじん 1/4本
 玉ねぎ 1/2個
 オクラ 2本
 水 1000cc
 コンソメ 大さじ2
 粉チーズ 適量
 しいたけ 2枚
 パセリ 適量

作り方・手順

・下準備

じゃがいも、にんじんを1cm角のさいの目切り、オクラを小口切り、しいたけ、玉ねぎをみじん切り、しめじはほぐしておく。

- ①豚ひき肉、パン粉、黒コショウ、玉ねぎ、しいたけ、牛乳、溶き卵を混ぜる。
- ②片栗粉をまぶしたプチトマトを①で包む。
- ③鍋に水を沸騰させ、にんじん、じゃがいも、大豆、しめじを入れる。
- ④②を入れる。
- ⑤火が通ったら、オクラを入れる。
- ⑥コンソメを入れる。
- ⑦塩コショウで味をととのえる。
- ⑧お皿に盛り付け、粉チーズ、パセリをふる。

COMMENTS

野菜がたっぷり栄養満点で食べごたえのあるスープです。

ミートボールの中にトマトが入っているので、食べるとトマトのうま味が口の中に広がります。

見た目も鮮やかでとても食欲をそそります。



米粉のおやき三種

西山 はなさん、櫻田 明穂奈さん、三瓶 愛七さん

福島県立いわき光洋高等学校 1年

調理時間：50分

食材費（4人分）：1,600円



材料・分量（4人分）

【生地】

製菓用米粉	140g
白玉粉	60g
ベーキングパウダー	8g
てんさい糖	20g
塩	適量
水	120~140g

【トマトおやき用生地】

製菓用米粉	70g
白玉粉	30g
ベーキングパウダー	4g
てんさい糖	10g
塩	適量
トマト	2個

【きのこのおやき】

しめじ	100g
ベーコン	1/2枚
バター	30g
塩コショウ	適量
米油	適量
水	50ml

【ねぎおやき】

ねぎ	1/2本
みそ	大さじ2
みりん	大さじ1
酒	小さじ1
砂糖、ごま油、米油	適量
水	50ml

【トマトおやき】

チーズ	100g
米油	適量
水	50ml

作り方・手順

①ボウルに米粉、白玉粉、ベーキングパウダー、てんさい糖、塩を加えて混ぜ、分量の水を少しずつ加えて耳たぶくらいのかたさになるまで手でこねる。
できあがった生地はラップをして30分ほどおき、2等分する。

②しめじとベーコンを細かく切る。

③②をバターと塩コショウで炒め、粗熱を取る。

④①で3等分にした生地の一つを4等分し、あんを包む。

⑤フライパンに米油を入れて中火で熱し、④を入れて両面を焼く。

焼き色が付いたら余分な油をペーパータオルで拭き、

水を入れてふたをして5分ほど蒸し焼きにする。

水分がなくなったらふたを取り、火を強めて表面がカリッとするまで焼く。

⑥ねぎを細かく刻み、ごま油を熱して炒める。

⑦しんなりしてきたら、みそ、みりん、酒、砂糖を入れ、混ぜながら炒める。

⑧④⑤と同様にする。

⑨トマトをミキサーにかける。

⑩ボウルに米粉、白玉粉、ベーキングパウダー、てんさい糖、塩を加えて、耳たぶくらいのかたさになるまで手でこねる。

できあがった生地はラップをして30分ほどおく。

⑪⑩の生地にチーズを入れ、包む。

⑫⑤と同様に焼く。

COMMENTS

子どもから大人まで手軽に食べられる「おやき」に、いわきのおいしさをギュッとつめてみました。いわき産の食材を使った3種類のおやきを食べることができます。



テパチーストッポギ

遠藤 珠希さん

福島県立いわき翠の杜高等学校 2年

調理時間：40分

食材費（4人分）：1,300円



材料・分量（4人分）

米粉 …………… 200g
 水 …………… 100cc
 塩 …………… ひとつまみ
 ごま油 …………… 5ml
 牛乳 …………… 50ml
 長ねぎ …………… 2本
 ソーセージ ……… 1本
 チーズ(スライス) …… 4枚
 白ごま ……… ひとつまみ
 塩コショウ …… ひとつまみ

作り方・手順

【テパチーストッポギ】

- ①水を人肌程度に温める。
- ②米粉に①を少しずつ入れ、よく混ぜる。
- ③塩とごま油を入れ、よく混ぜる。
- ④よく混ぜたら、ふんわりとラップをして、レンジで30秒加熱する。
- ⑤再度よく混ぜ、1cm程度の太さの棒状にし、3cm程度の長さに切る。
- ⑥長ねぎとソーセージは斜め切りにし、塩コショウで炒める。
火が通ったら、耐熱皿に移す。
- ⑦フライパンにトッポギを入れ、焼き色がつくまで炒める。
- ⑧⑥の耐熱皿に⑦で炒めたトッポギを入れ、上から牛乳とチーズをかける。
- ⑨⑧を180℃のオーブンで10～15分加熱(または、オーブントースターで加熱)し、チーズに焼き色をつける。
- ⑩最後に白ごまをちらして完成。

COMMENTS

今、若い人たちに人気のトッポギを使い、作ってみました。
 長ねぎでシャキシャキ感を出し、トッポギでモチモチ感を出し、いろんな食感を楽しむようにしたところがポイントです。
 ちなみに、作品名の「テパ」は韓国語でねぎという意味です。



I w a k i ピ ッ ツ ア

小澤 萌さん、幕内 涼夏さん、大平 真依さん

福島県立勿来高等学校 3年

調理時間：60分

食料費（4人分）：1,700円



材料・分量（4人分）

【生地】

いわきライキの米粉 .. 200g
 片栗粉 20g
 ベーキングパウダー .. 4g
 塩 少々
 オリーブオイル .. 小さじ4
 水 150ml
 ケチャップ 大さじ4

【具材】

ほうれん草 4束
 ベーコン 1パック
 コーン 1缶
 しょうゆ 適量
 砂糖 適量
 油 適量
 バター 適量
 ミニトマト 4個
 エリンギ 2本
 ピーマン 1個

作り方・手順

- ①オーブンを180度に予熱する。
- ②具材をお好みの大きさに切る。
ほうれん草のソテーを作る。
⇒ほうれん草とコーン、ベーコンを炒め、しょう油とバター、砂糖で味付けをする。
- ③ピザ生地を作る。
ボウルに米粉、片栗粉、ベーキングパウダー、塩を入れて手で混ぜる。
- ④③にオリーブオイル、水を入れ、まとまるまで混ぜる。
- ⑤クッキングシートの上で薄くのばす。
- ⑥ケチャップを塗り、ほうれん草のソテーと他の具材を乗せ、予熱しておいたオーブンで10分焼く。

COMMENTS

いわきライキの米粉を使ってピザ生地を作ってみました。食感はとてもバリバリしていて、どんなトッピングでも相性抜群だと思います。ぜひ、食べて欲しいなと思います。



第3回高校生レシピコンテストの開催にあたり、ご協力いただきました株式会社いわきスポーツクラブ様、株式会社47PLANNING様、常磐共同ガス株式会社様、福島さくら農業協同組合いわき地区本部様、株式会社 マルト様、株式会社 マルベリィ様、株式会社 ワンダーファーム様に深く感謝申し上げます。

福島県いわき農林事務所（企画部）

〒970-8026

福島県いわき市平字梅本15番地

TEL:0246-24-6152

