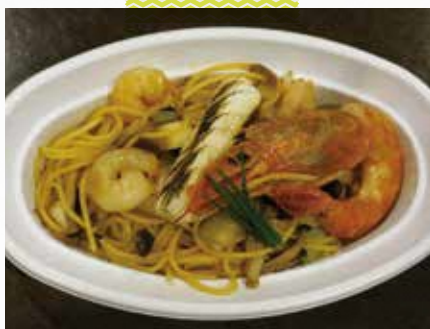


いわき市内の
高校生 × 農林産物

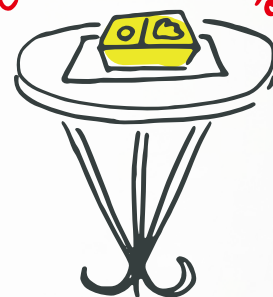
TAKE
OUT

高校生発! いわき テイクアウト メニュー開発

レシピ集



eat at home



「高校生発!いわきテイクアウトメニュー開発」レシピ集の発行にあたって

コロナ禍に対応しながらいわき産農林産物の魅力を発信するため、市内の高校生と飲食店・スーパー(以下、協力店とする。)がテイクアウト商品を共同開発する「高校生発!いわきテイクアウトメニュー開発」事業を実施し、いわき産トマト、ネギ、きのこ、Iwaki Laikiをテーマ食材としてレシピを募集しました。

このレシピ集は、当事業で応募があった52作品のうち、商品化した5作品と各協力店で次点となった作品の計10点を収録しております。是非ご家庭で調理してみてください。

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お役立ていただければ幸いです。

令和3年3月
福島県いわき農林事務所

商品化レシピ

酒と食の工房 ピッコロ

ネギだく和風パスタ1頁

ビストロ あん庵

金頭と米粉のハンバーグ2頁

ダイニングキッチン月海-Ruu-

Iwaki Laikiとトマトのキッシュ3頁

中華料理 華正樓

きのこシュウマイ4頁

株式会社 マルト

パワーみなぎる3色おにぎり5頁

おすすめレシピ

トマトのスフレ6頁

トマトのヨーグルトムース7頁

はらぺこトルティーヤ8頁

いわき野菜バーガー9頁

具材ゴロゴロガツンとシューマイ10頁



ねぎだく和風パスタ

品川 愛梨さん、土田 亜美さん、山本 瑠捺さん

福島県立磐城農業高等学校 3年

調理時間:60分

食材費(4人分相当)1,200円



材料

スパゲッティ	400g
長ねぎ	3本
しめじ	1パック
エビ(冷凍)	16尾
しょうが	1/2個
赤唐辛子	2本
青ねぎ	適量
オリーブ油	大さじ8
みりん	大さじ3
しょう油	大さじ5
塩	適量

作り方・手順

- ①. 長ねぎは1.5cmの長さに切り、フライパンでこんがり焼く。
- ②. エビは解凍し、しめじはばらばらにほぐし、フライパンで軽く炒める。
- ③. スパゲッティをゆで始める。
- ④. フライパンにみじん切りにしたしょうが、小口切りにした赤唐辛子、みりん、しょう油、塩、オリーブ油を入れ、ソースを作る。
- ⑤. ④にスパゲッティのゆで汁大さじ5を加え、フライパンをゆすりながらなじませ、とろりとさせる。
- ⑥. ゆであがったスパゲッティと①・②・⑤を合わせて、全体によく和える。
- ⑦. 器に盛り付け、小口切りにした青ねぎをたっぷりのせたら完成

作品のPRポイント

ねぎがメインのパスタを作りました。

ねぎは免疫力アップなどの効果があり、しょうがを使っているので体もあたたまり、冬にぴったりのパスタです。

しめじやエビなど具たくさんので、おなかもいっぱいになります。たくさんの人に食べてもらいたいです。



金頭と米粉のハンバーグ

山中 奈緒也さん、野口 誠乎さん、佐藤 忠登さん

福島県立いわき海星高等学校 1年

調理時間:90分

食材費(4人分相当) 2,300円



材料

【ハンバーグ】

米粉	50g
(IwakiLaiki)	
金頭	5匹(200g)
アジ	5匹(200g)
しいたけ	2個
玉ねぎ	1/2個
大葉	6枚
たまご	1個
豆腐	1/2丁
チーズ	適量
しょう油	小さじ1
塩	4g

【ソース】

金頭の出汁	400cc
玉ねぎ	1/2個
塩	適量
コショウ	適量
トマト	2個
大根おろし	(お好みで)

作り方・手順

【ハンバーグ】

- ①. 金頭・アジの身を少し身が残るくらい、フードプロセッサーにかける。
- ②. しいたけ、玉ねぎ(1/2個)をみじん切りにする。
- ③. 大葉を5mmくらいに切る。
- ④. 豆腐を水切りしておく。
- ⑤. ①・②・③・米粉、豆腐、塩(4g)・たまご・しょう油を混ぜ、ハンバーグを作る。
- ⑥. 油(分量外)をひいて熱したフライパンで⑤を焼く。
焼きあがる直前にチーズをのせ、溶かす。

【ハンバーグのソース】

- ①. 金頭の骨等で出汁をとる。
- ②. 玉ねぎ(1/2個)をスライスし、フライパンであめ色になるまで炒める。
- ③. トマトを湯せんし、皮をむく。
- ④. ②をフードプロセッサーにかけ、1に入れる。
- ⑤. ④に③、塩、コショウを加えて煮つめる。(大根おろしをお好みで入れる)

作品のPRポイント

いわき市では、金頭が沢山獲れているが、あまり知られていないので使いました。

金頭は出汁が良く出てとても美味しい魚です。

魚のパサパサ感を無くすために、米粉や豆腐を入れてフンワリさせました。

また、ソースは玉ねぎで甘みを出し、トマトをベースにして金頭の出汁で煮詰め、コクを出しました。



Iwaki Laikiと トマトのキッシュ

小林 瑞穂さん

福島県立いわき光洋高等学校 1年

調理時間: 40分

食材費(4人分相当) 500円



材料

Iwaki Laiki	200g
(炊飯済)	
たまご	2個
牛乳	50ml
生クリーム	50ml
ミックスチーズ	70g
塩・コショウ	少々
トマト	1個
ほうれん草	1/2把
ベーコン	3枚
粉チーズ	適量
サラダ油	適量
固形コンソメ	10g

作り方・手順

- ①. ほうれん草は洗って、5cm程度に切る。ベーコンは短冊切り、固形コンソメは細かく刻む。トマトの種を取り、角切りにする。
- ②. フライパンにサラダ油をひいて、中火で熱し、ほうれん草とベーコンを炒める。刻んだコンソメと塩、コショウで味つけをし、ほうれん草がしんなりしたら火を止め、粗熱をとる。
- ③. ボウルにたまごを割り、生クリームと牛乳を入れてよく混ぜたら、②とトマトを加え、しっかりと混ぜる。
- ④. Iwaki Laikiをフライパンの底と側面に敷き詰めて焼く。
- ⑤. ④ができあがったら③流しいれ、フライパンで少し固まるまで焼く。
- ⑥. たまごが少しかたくなってきたら、ミックスチーズをのせ、蒸したら完成。

作品のPRポイント

いわき産のトマトと米を使って、キッシュを作りました。

普通のキッシュとは違い、米をフライパンの型にそって敷き詰めて焼くことで、カリカリしているのがポイントです。いつもとは一味違うキッシュが楽しめます。

生クリームを入れることによって、たまごのおいしさを引き立て、まろやかな仕上がりとなっています。

トマトは、いわき産のトマトを入れることでジューシーになり、よりイタリアンな雰囲気味わえるキッシュです。



きのこシュウマイ

岩谷 咲さん、宇羽野 桜さん

福島県磐城第一高等学校 1年

調理時間: 40分

食材費(4人分相当) 750円



材料

豚ひき肉 …………… 300g
長ねぎ …………… 8cm
しいたけ …………… 3個
玉ねぎ …………… 1/2個
片栗粉 …………… 大さじ1
しょうが …………… 1片
鶏がらスープの素 …………… 小さじ2
オイスターソース …………… 小さじ1/2
砂糖 …………… 小さじ1/2
しょう油 …………… 小さじ1/2
ごま油 …………… 小さじ1/2
塩・コショウ …………… 少々
焼売の皮 …………… 20枚
キャベツ …………… 適量

作り方・手順

- ①. 長ねぎ、しいたけ、玉ねぎをみじん切りにする。
- ②. 玉ねぎに片栗粉をまぶす。しょうがはすりおろしておく。
- ③. ボウルに豚ひき肉、長ねぎ、しいたけ、玉ねぎ、鶏がらスープの素、オイスターソース、砂糖、しょう油、ごま油、塩・コショウ、すりおろしたしょうがを入れて、よく混ぜる。
- ④. ③を焼売の皮で包む。
- ⑤. せいろにキャベツ適量を敷き、中火～強火で5分蒸したら完成。

作品のPRポイント

きのこが苦手な人でも食べられるように、しいたけをみじん切りにして、しっかりと味をつけました。玉ねぎはみじん切りですが、食感が残るように少し大きめにしておくと食べごたえがあるようにしました。



パワーみなぎる 3色おにぎり

滝 若菜さん

福島県立磐城桜が丘高等学校 2年

調理時間: 120分

食材費(4人分相当) 400円



材料

【トマトおにぎり】

Iwaki Laiki1合
中玉トマト3個
しょう油大さじ1/2
酒大さじ1/2
みりん大さじ1/2
塩少々
かつおだしの素少々
ブラックペッパー少々
うずらのたまご(水煮)4個
カレーペースト少々
焼きのり適量

【みそおにぎり】

Iwaki Laiki1合
ごま油適量
干しいたけ12個
干しいたけの戻し汁4カップ
砂糖大さじ4
だししょう油大さじ2
青ねぎ(小口切り)1本
野菜みそ小さじ2

【青菜おにぎり】

Iwaki Laiki1合
大根の葉(小松菜でも可)200g
ごま油大さじ1/2
かつおだしの素小さじ1
かつおぶし少々
砂糖大さじ1
しょう油大さじ1
白ごま大さじ2
梅干し4粒

作り方・手順

【トマトおにぎり】

- ①. 米を研ぐ。中玉トマトは1cm角くらいに切る。
- ②. 炊飯釜に研いだ米としょう油、酒、みりん、塩、かつおだしの素を入れ、水を1カップの線まで入れ、刻んだトマトをのせて炊く。
- ③. 炊きあがったらブラックペッパーをふり、全体を混ぜ、三角おにぎりを作る。
- ④. カレーペーストをラップに出し、うずらのたまごにからめ、トマトごはんのおにぎりに入れる。側面に焼きのりを巻いて完成。

【みそおにぎり】

- ①. 鍋に干しいたけ、干しいたけの戻し汁、砂糖、だししょう油を入れ、汁気がなくなるまで煮含める。
- ②. 炊きあがったごはんを三角おにぎりにし、ごま油をひいたフライパンで少し焦げ目がつくくらいに焼く。
- ③. ②に野菜みそを塗る。
- ④. ①を小さく切り、②の上に青ねぎとともにのせて完成。

【青菜おにぎり】

- ①. 大根の葉を茹で、しっかり水気を切る。みじん切りにしてさらに水気を切る。
- ②. フライパンにごま油を熱し、1をさっと炒め、かつおだしの素、かつおぶし、砂糖、しょう油で味つけをし、白ごまを加える。
- ③. 炊きあがったごはん②を混ぜこみ、三角おにぎりを作る。
- ④. 梅干しをのせて完成。

作品のPRポイント

トマトおにぎりは、太陽の恵みを受けたトマトを炊き込みました。カレー味のうずらのたまごと相性抜群で、食べると元気が出ます。みそおにぎりは甘辛く煮含めたしいたけと青ねぎを混ぜ、野菜みそと共に焼きおにぎりにのせました。どこか懐かしい感じがします。青菜おにぎりは、ごま油で炒めた青菜をご飯に混ぜ込んだ梅干しおにぎりです。さっぱりしていて、後味すっきりです。



トマトのスフレ

信夫 琳太郎さん

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人分相当) 600円



材料

米粉	30g
グラニュー糖	40g
牛乳	127g
トマト	2個
卵黄	2個分
卵白	2個分
バター	14g
粉糖	適量

作り方・手順

準備:

バターをサイコロ状に切る。

型にバター(分量外)を塗り、グラニュー糖(分量外)をまぶし、余分なグラニュー糖を落として冷蔵庫で冷やす。

オーブンは180℃に予熱する。

- ①. ボウルで米粉とグラニュー糖の半量(20g)を混ぜる。
鍋に牛乳、トマトを入れて沸かし、濾しながらボウルに注いで混ぜる。
- ②. ①を鍋に戻して、とろみがつくまで火にかける。
とろみがついたら火からおろして卵黄とバターを加えて混ぜる。
- ③. 別のボウルに卵白を入れてハンドミキサーで泡立てる。残りのグラニュー糖を3回に分けて加え、そのつど泡立て、しっかりとツノが立つメレンゲを作る。
- ④. ③を②に加えてさっくりと混ぜる。
- ⑤. ④を準備した型のギリギリまで入れ、表面をパレットナイフでならす。さらに縁に沿って指で溝を作る。
- ⑥. 180℃に予熱しておいたオーブンで25分焼く。お好みで粉糖(適量)を茶こしでふって完成。

作品のPRポイント

いわき市産のトマトと米粉を使ったお菓子で、一度に何個も作れるのでお客さんに安く売れてお得です。テイクアウトで持ち帰った後でも温めて食べることで、スフレの口の中でとける感じを楽しむことができます。米粉特有のさくさくとした食感も味わってほしいです。



トマトの ヨーグルトムース

遠藤 渚生さん

福島県立いわき光洋高等学校 1年

調理時間: 100分

食材費(4人分相当) 1,000円



材料

【ムース】

(A) 牛乳	120g
トマト	250g
砂糖	60g
コーンスターチ	5g
寒天	1g
プレーンヨーグルト	250g

【クリーム】

(B) 練乳(加糖)	16g
生クリーム	100g
ストロベリーソース	70g
ブルーベリー	8粒
ミント	適量

作り方・手順

- ①. トマトのヘタをとり、反対側に十字の切れ込みを入れる。
- ②. 鍋に湯を沸かし、トマトを30秒～1分入れ、トマトを氷水の入ったボウルに入れて皮をむく。
- ③. 皮をむいたトマトをミキサーにかける。
- ④. (A)を空の鍋に入れてよく混ぜ、火にかける。
底が焦げないように混ぜながら沸騰させる。
- ⑤. 沸騰したら弱火にし、3～5分火にかけ、ボウルに移して粗熱を取る。
粗熱が取れたらヨーグルトを加えて混ぜる。
- ⑥. 透明な容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑦. ボウルに(B)を入れ、氷水で冷やししながら泡立て器で混ぜながらクリームを作る。
- ⑧. ⑥が冷え固まったらストロベリーソースをのせ、その上に⑦をのせる。
- ⑨. クリームの上にブルーベリーやミントを添えて完成。

作品のPRポイント

口に入れると甘いヨーグルトの味がして、後味にはトマトの酸味がきいてとてもおいしいです。
 トマトが嫌いな父も「おいしい」と言ってくれたので味には自信があります。
 三層構造で見た目も◎です。



はらぺこトルティーヤ

白土 陽愛さん、小野 桜さん、塩 晏寧さん

福島県立小名浜高等学校 2年

調理時間: 40分

食材費(4人分相当) 2,000円



材料

【生地】

薄力粉 ……………250g
 オリーブ油 ……………20g
 水 ……………125ml

【具材】

ミックスサラダ ……………1袋
 トマト ……………大2個
 鶏むね肉 ……………1枚
 にんにく(チューブ) ……………3cm
 しょう油 ……………40g
 みりん ……………40g
 酒 ……………40g
 砂糖 ……………20g
 しょうが(チューブ) ……………3cm
 マヨネーズ ……………500g
 レタス ……………1玉
 オリーブ油 ……………20g

作り方・手順

【生地】

- ①. 大きめのボウルに薄力粉、オリーブ油、水を入れ、耳たぶくらいの固さにまで混ぜる。
- ②. ①をラップにくるんで30～40分ほど寝かせる。
- ③. ②を4等分にして麺棒で薄く延ばす。
- ④. オリーブ油を熱したフライパンで焼く。

【具材】

- ①. 鶏むね肉を食べやすい大きさに切り、しょう油、みりん、酒、砂糖、にんにく、しょうがを混ぜたものに漬け込む。
- ②. トマトは角切りにする。
- ③. ①をオリーブ油を熱したフライパンで焼く。

【仕上げ】

焼いた生地にマヨネーズ、レタス、ミックスサラダと角切りにしたトマト、鶏むね肉の順でのせて巻く。
 アルミホイルで包んで完成。

作品のPRポイント

片手で食べられるようにアルミホイルで包み、野菜もたんぱく質もとれるようにトルティーヤにしてみました。
 米粉で作った方がやわらかくなると思います。



いわき野菜バーガー

小澤 りみさん

福島県立磐城桜が丘高等学校 1年

調理時間:50分

食材費(4人分相当)1,100円



材料

【パテ】

ごはん(黒米入り) ……………800g
片栗粉 ……………小さじ2
油 ……………少々

【トマトソース】

中玉トマト ……………4個
塩・コショウ ……………少々
味噌 ……………小さじ1
しょう油 ……………小さじ2
にんにく ……………1片
オリーブ油 ……………少々

【ハンバーグ】

豚ひき肉 ……………200g
木綿豆腐 ……………200g
長ねぎ ……………1/4本
しいたけ ……………4個
片栗粉 ……………大さじ2
塩・コショウ ……………少々
油 ……………少々

【たまご焼き】

たまご ……………4個
だし汁 ……………40ml
油 ……………少々
レタス ……………4枚

作り方・手順

【パテ】

- ①. ごはんに片栗粉を混ぜる。
- ②. ①を8等分にし、それぞれ直径約10cmの円形にする。
- ③. 冷蔵庫で冷やし固める。
- ④. 油を熱したフライパンで、両面に焼き色がつくまで焼く。

【トマトソース】

- ①. トマトの皮をむき、2cm角くらいに切る。
- ②. フライパンにみじん切りにしたにんにくとオリーブ油を熱し、にんにくが色づいたら①を入れ、中～弱火で煮る。
- ③. 水分が飛んだら、味噌、しょう油を入れて煮詰める。

【ハンバーグ】

- ①. 長ねぎとしいたけをみじん切りにする。
- ②. ボウルに豚ひき肉と豆腐を入れ、混ぜる。
- ③. ②に①と塩・コショウ、片栗粉を加えて混ぜる。
- ④. ③を4等分にし、直径約10cmの円形にし、油を熱したフライパンで焼く。

【たまご焼き】

- ①. たまごをボウルに割り入れ、白身を切る。
- ②. ①にだし汁を加えて混ぜる。
- ③. 油をひいたフライパンで②を1/4量ずつ円形に焼く。

最後に、パテ→たまご焼き→ハンバーグ→トマトソース→レタス→パテの順に重ねて完成。

作品のPRポイント

いわき市の野菜をふんだんに使ったライスバーガーです。
パテは彩りを良くするために黒米を加えました。
一口でいわき市の野菜と米が味わえる栄養たっぷりの一品です。



具材ゴロゴロガツンと シューマイ

滝 若菜さん

福島県立磐城桜が丘高等学校 2年

調理時間:70分

食材費(4人分相当)700円



材料

焼売の皮 ……………20枚

【あん】

豚肩ロース肉 ……………150g

鶏ひき肉(もも) ……………80g

しいたけ……………50g

長ねぎ ……………50g

玉ねぎ ……………40g

ヤーコン……………40g

にら ……………30g

ゆでたけのこ ……………30g

しょうが ……………小さじ1

塩 ……………小さじ1/2

(A) 砂糖 ……………小さじ1

酒 ……………小さじ1

しょう油 ……………小さじ1

ごま油……………小さじ1/2

卵白……………大さじ2

オイスターソース……………小さじ1

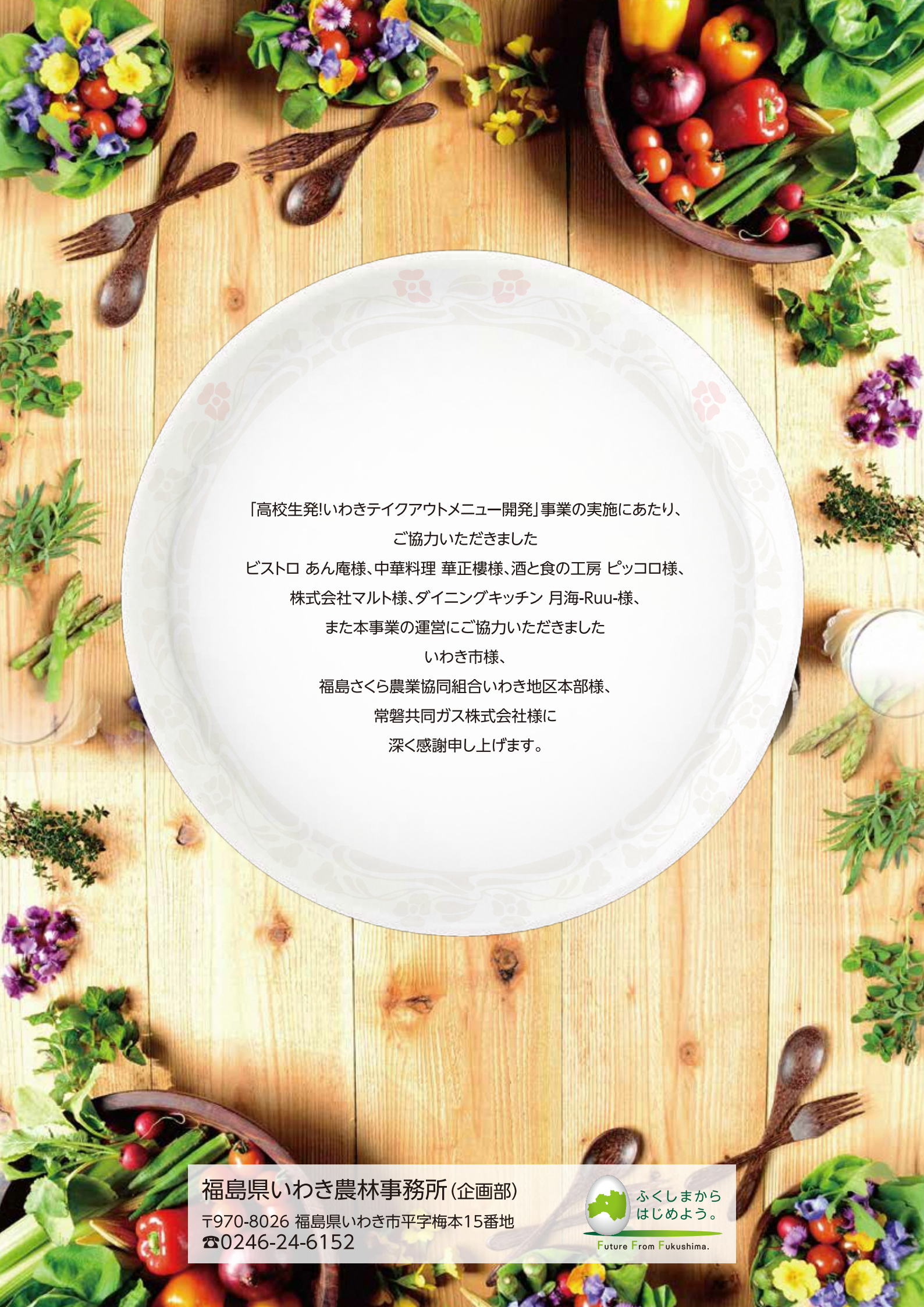
片栗粉……………大さじ3

作り方・手順

- ①. しいたけ、長ねぎ、玉ねぎ、ヤーコン、にら、ゆでたけのこ、しょうがをそれぞれみじん切りにする。
- ②. フライパンにサラダ油(分量外)を入れ、みじん切りにした長ねぎ、玉ねぎ、しょうがを炒めて冷まし、片栗粉(大さじ1)をふる。
- ③. 豚肩ロース肉は粗く刻み、肉たたきで叩いておく。
- ④. ボウルに③と鶏ひき肉、みじん切りにしたしいたけ、ヤーコン、にら、ゆでたけのこ、塩を入れて練る。②と(A)、片栗粉(大さじ2)を加えてさらに練り、冷蔵庫で30分寝かせる。
- ⑤. 焼売の皮で④を包む。
- ⑥. クッキングシートに⑤を並べ、蒸し器で強火で約10分蒸して完成。

作品のPRポイント

子どもから高齢の方までみなさんに愛されるシューマイです。
肉の食感だけでなく、いわき野菜をゴロゴロ練り込むことで、噛むほどに
味わい深いシューマイができました。
まさに野菜のうまみが生きています!あつあつをどうぞ!



「高校生発!いわきテイクアウトメニュー開発」事業の実施にあたり、
ご協力いただきました
ビストロ あん庵様、中華料理 華正樓様、酒と食の工房 ピッコロ様、
株式会社マルト様、ダイニングキッチン 月海-Ruu様、
また本事業の運営にご協力いただきました
いわき市様、
福島さくら農業協同組合いわき地区本部様、
常磐共同ガス株式会社様に
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
☎0246-24-6152



ふくしまから
はじめよう。

Future From Fukushima.