

元気
もりもり
で賞

★明倫小学校6年 大下 宗矩さん

一日元気もりもりスープ

使用した長門市産の食材

- ・白オクラ
- ・なす
- ・トマト
- ・たまご



材料 (4 人分)

- | | | | |
|---------|---------|--------|-----|
| ・白オクラ | …小4本 | ・塩こしょう | …少々 |
| ・トマト | …中1個 | ・ウインナー | …4本 |
| ・なす | …中1本 | | |
| ・たまご | …1個 | | |
| ・コンソメの素 | …大さじ2 | | |
| ・水 | …1000ml | | |

工夫したところ

- ・溶きたまごを入れることにより、苦手な野菜を食べやすくしたところ
- ・具材を食べやすいサイズに切ったところ

作り方

- ①なすをいちょう切りにし水にさらす。
- ②白オクラを小口切りにし、トマトは1cm角に切り、ウインナーは一口サイズに切る。
- ③お湯を沸騰させて①、②の具材を5分煮込む。
- ④塩こしょうとコンソメの素で味付けをして、沸騰してきたところにたまごを入れて、よくかき混ぜる。

- ⑤味見をし、味を調節して完成。



審査員からのコメント

彩りがきれい（カラフル）で、朝から元気もりもりになれそう。
ネーミングがよく、誰でも簡単にできるメニューです。

カラフル
で賞

★明倫小学校6年 辻野 真那瞳さん

パパット簡単 カラフル野菜いため

使用した長門市産の食材

- ・キャベツ
- ・にんじん



材料（4人分）

- | | | | |
|--------|-----|--------|-----|
| ・パプリカ | …半分 | ・焼肉のタレ | …適量 |
| ・キャベツ | …6枚 | | |
| ・もやし | …1袋 | | |
| ・にんじん | …1本 | | |
| ・ソーセージ | …5本 | | |

工夫したところ

- ・朝でも栄養をとりたいので、緑・黄・赤の食材を入れたところ
- ・キャベツは手でむいた。キャベツは最後に入れたところ
- ・にんじんは火が通りやすいように、薄く切ったところ

作り方

- | | | |
|---|---|-----------------|
| ①キャベツをざく切りにする。(手でさく) | ⋮ | ⑦味見をし、味を調節して完成。 |
| ②パプリカを切る。 | ⋮ | |
| ③にんじんを薄く切る。 | ⋮ | |
| ④ソーセージを切る。 | ⋮ | |
| ⑤①～④の食材ともやしをフライパンに入れる。 | ⋮ | |
| ⑥火をつけ、よくにんじんに火が通ったら、焼肉のタレを入れる。(キャベツは最後に入れる) | ⋮ | |

審査員からのコメント

カラフルで彩りがよい。一度にいろんな野菜が食べられ、子どもにも食べやすい味付けです。キャベツを手でちぎることで、味がしみやすくなる工夫がグッド。

ネバっちょるる

使用した長門市産の食材

- ・仙崎イカ
- ・田屋なす
- ・白オクラ
- ・ゆずきち



ゆずきち



材料 (4 人分)

- | | | | |
|-------|----------|--------|-------|
| ・仙崎イカ | …1/2 杯 | ・かつお節 | …2パック |
| ・田屋なす | …1/2 本 | ・きざみ昆布 | …大さじ3 |
| ・白オクラ | …1 袋(7本) | Aしょうゆ | …大さじ3 |
| ・きゅうり | …2本 | A白だし | …大さじ2 |
| ・大葉 | …1束 | A味ぽん | …大さじ2 |
| ・みょうが | …2つ | Aゆずきち | …大さじ1 |
| ・白ごま | …大さじ1 | | |

工夫したところ

たくさん作れば、冷蔵庫で3～5日程度もつので、作り置きしておくとし忙しい朝でもご飯や冷やっこの上にかけるだけで、野菜がしっかりとれて栄養満点。

作り方

- ①白オクラ・みょうが・仙崎イカを1分程度ゆでる。
- ②白オクラ・仙崎イカを切る。ほかの野菜はみじん切りにする。
- ③すべてをボウルに入れる。
- ④Aの調味料を入れてねばりが出るまでよく混ぜて完成。



仙崎イカ

審査員からのコメント

ネーミングがグッド。

ながとの旬な食材を活かしたメニューで、ご飯がすすみ、朝からしっかり食べられます。

長門の野菜いため

使用した長門市産の食材

- ・ちくわ
- ・かまぼこ
- ・たまねぎ
- ・にんじん
- ・レタス
- ・ピーマン
- ・ミニトマト



材料 (4 人分)

- | | |
|------------------|-----------|
| ・ちくわ …小4本(120g) | ・塩 …4g |
| ・たまねぎ …80g | ・こしょう …少々 |
| ・レタス …2枚(40g) | |
| ・にんじん …80g | |
| ・ピーマン …3個(100g) | |
| ・かまぼこ…1/2 本(80g) | |
| ・ミニトマト …8個 | |

工夫したところ

炒めるときに、にんじんを先に入れたところ

作り方

①食材を切る。

にんじん…厚さ3mmのたんざく切り
レタス……食べやすいサイズにちぎる
ピーマン…厚さ3～5mmのせん切り
かまぼこ…1cmぐらい
たまねぎ…厚さ3～5mmのうす切り
ちくわ……1cmぐらい

②炒める。

にんじんは先に入れてやわらかくする。

③味付けをして、完成。

審査員からのコメント

長門市の食材をふんだんに使った「ザ・ながと」なメニューです。



田屋なすのピザ

使用した長門市産の食材

・田屋なす

長門市の伝統野菜。
通常のなすより大
きくやわらかい実
が特長。



材料 (4 人分)

- | | | | |
|---------------|------|--------|-------|
| ・田屋なす | …2本 | ・ベーコン | …30g |
| ・ピーマン | …1個 | ・ケチャップ | …大さじ2 |
| ・たまねぎ | …50g | | |
| ・とろけるチーズ(細切り) | …50g | | |

工夫したところ

パンでピザを作って食べるところからヒントをもらって、生地を野菜にして作ったところ

作り方

- ①田屋なすを 1cmの厚さの輪切りにする。
- ②ピーマンはたて半分切って種をとり、もう1回たて半分に切ってからうす切りにする。たまねぎは横に1回切ってから薄切りにする。ベーコンは1～2cm角に切る。
- ③田屋なすにケチャップをぬり、とろけるチーズ、たまねぎ、ピーマン、ベーコンの順にのせていく。

- ④トースター (1000W) で7～8分、チーズに焦げ目が軽くつくまで焼く。
- ⑤皿に盛り付けて完成。



田屋なす

審査員からのコメント

なすをピザ風にしたアイデアがおもしろく、なすが苦手な人でもおいしく食べられます。子どもでも簡単に楽しく調理できるメニューです。

朝に
ぴったり
で賞

★日置中学校3年 高木 舞香さん

たっぷり白オクラの ピザ風トースト

使用した長門市産の食材

- ・白オクラ
- ・ミニトマト
- ・ピーマン



材料 (4人分)

- | | | | |
|----------|------|--------|-------|
| ・食パン | …4枚 | ・サラミ | …45g |
| ・ミニトマト | …8個 | ・ケチャップ | …大さじ6 |
| ・白オクラ | …16本 | | |
| ・ピーマン | …2個 | | |
| ・とろけるチーズ | …8枚 | | |

工夫したところ

- ・白オクラを下ごしらえしてえぐみをとったところ
- ・食べるときに具材が落ちにくいように、とろけるチーズをのせたところ

作り方

- | | | |
|--------------------------------------|---|--|
| ①白オクラをラップに包み、電子レンジで1分温める。(500Wは2分程度) | ⋮ | ④②で切った具材を、白オクラ→ピーマン→サラミ→ミニトマトの順番にパンにのせる。 |
| ②食材を切る。 | ⋮ | ⑤具材がかくれるくらいとろけるチーズをのせる。 |
| ・ピーマンを5mmの厚さに輪切り | ⋮ | ⑥オーブントースターで6分焼いて完成。 |
| ・白オクラを5mmの厚さに輪切り | ⋮ | |
| ・ミニトマトを5mmの厚さに輪切り | ⋮ | |
| ・サラミを3mmの厚さに輪切り | ⋮ | |
| ③食パンにケチャップをぬる。 | ⋮ | |

審査員からのコメント

1品で栄養をバランスよくとれるメニューです。
好きな野菜をトッピングすれば、いろんなピザがアレンジできます。

野菜
たっぷり
で賞

★菱海中学校1年 今津 彩音さん

野菜たっぷり オープンオムレツ

使用した長門市産の食材

- ・ミニトマト
- ・白オクラ



材料 (4人分)

- | | |
|---------------|-------------|
| ・たまご …Lサイズ 4個 | ・牛乳 …大さじ 2 |
| ・白オクラ …2本 | ・塩こしょう …少々 |
| ・ミニトマト …5個 | ・レタス …1枚 |
| ・ブロッコリー …50g | ・バター …10g |
| ・プロセスチーズ …30g | ・ケチャップ …15g |
| ・ウインナー …2本 | |

工夫したところ

- ・白オクラの断面を見せたり、きれいに見えるように色を工夫
- ・たまごに混ぜ込んで焼かず、固まってから具をのせたところ
- ・いろんな野菜が一度にとれるところ

作り方

- | | | |
|--|---|---|
| ①ブロッコリーをゆでる。 | ⋮ | ⑥フライパンを熱し、バターをとかしたら⑤を流し入れる。 |
| ②白オクラとウインナーは5mmの厚さにスライスし、ミニトマトは半分にカットする。 | ⋮ | ⑦軽く混ぜ、少し固まってきたら野菜、チーズ、ウインナーをバランスよく並べる。 |
| ③プロセスチーズは5mm角に切る。 | ⋮ | ⑧ひっくり返して焼く。 |
| ④ゆであがったブロッコリーを一口大に切る。 | ⋮ | ⑨1人分ずつカットし、レタスをそえてもりつける。(お好みでケチャップをつける) |
| ⑤たまごを割り、牛乳と塩こしょうを入れて混ぜる。 | ⋮ | |

審査員からのコメント

いろんな野菜がしっかりとれます。
チーズがいいアクセントで、ご飯にもパンにも合うメニューです。

フライパンを使わない チャーハン

使用した長門市産の食材

・ちりめんじゃこ

イワシ類の稚魚を食塩水で煮た後、天日干しすることで作られる。



材料 (4人分)

- ・ ご飯 …500g
- ・ たまご …Lサイズ4個
- ・ にんじん …40g
- ・ アスパラガス …60g
- ・ トウモロコシ …80g
- ・ ちりめんじゃこ …40g
- ・ 中華だしの粉…小さじ3

工夫したところ

- ・ 洗い物を増やさないために電子レンジを使用したところ
- ・ 先に野菜だけ加熱したところ

作り方

- ①にんじん、アスパラガスを約7mmの角切りにする。
- ②①とトウモロコシを電子レンジで3分加熱する。
- ③溶きたまごに②と中華だしの粉とちりめんじゃこを混ぜ合わせる。
- ④③とご飯をより混ぜ合わせる。
- ⑤④を耐熱容器に入れ、ラップをせずに電子レンジで5分加熱する。

- ※容器の内側に食油をぬっておく
- ※1人分は電子レンジで約1分
- ⑥皿に盛って完成。



ちりめんじゃこ

審査員からのコメント

かたづけがラクチンで、主婦目線なアイデアがグッド。
ちりめんじゃこがいいアクセントで、よりおいしさが引き立ちます。

バランスよく
とれます
鶏〇賞

よーいネバー丼

使用した長門市産の食材

- ・白オクラ
- ・長州どり

3種のハーブをブレンドした飼料で育てられた銘柄鶏。



材料 (4 人分)

- | | |
|-----------------------|----------------|
| ・長州どりひき肉 …150g | ・しょうゆ …大さじ2 |
| ・ごま油 …大さじ1 | ・砂糖 …大さじ1 |
| ・砂糖 …大さじ1 | ・水 …大さじ1 |
| ・しょうゆ …大さじ1 | ・だしの素 …小さじ 1/4 |
| ・白オクラ…10本(100g) | ・すりごま A …大さじ2 |
| ・オクラ …10本(100g) | ・米 …2合 |
| ・きゅうり …1と 1/2 本(150g) | ・すりごま B …大さじ1 |
| | ・のり …適量 |

工夫したところ

丼1つで食べられるところ

作り方

- ①ごま油でひき肉を炒め、砂糖としょうゆで味付けする。
- ②おくら2種類ときゅうりを小口切りにする。
- ③①と②を砂糖としょうゆ、すりごまA、だしの素、水を入れて混ぜる。
- ④炊いたお米を丼によそい、③をのせ、

お好みですりごまB、のりをトッピングする。



審査員からのコメント

鶏肉がいいアクセントで、オクラときゅうりにベストマッチ。食感もよく、朝からしっかりごはんが食べられます。

アレンジ
できるで賞

自家製じゃがいもの ジャーマンポテト

使用した長門市産の食材

- ・じゃがいも
(自宅で栽培)



材料 (4 人分)

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| ・じゃがいも
…中4個(450g) | ・サラダオイル
…大さじ1と1/2 |
| ・ベーコン
…20g | ・オリーブオイル
…大さじ1と1/2 |
| ・たまねぎ
…100g | ・きざみパセリ
…2束 |
| ・塩
…小さじ1/2 | ・粉チーズ
…大さじ1 |
| ・あらびきこしょう
…適量 | ・とろけるチーズ
…3枚 |

工夫したところ

- ・⑤では別のお皿に移すのではなく、フライパンのはしによけ、時間を短縮し、洗い物を減らしたところ
- ・じゃがいもは早く火を通すため、薄く切ったところ

作り方

- | | | |
|--|---|---|
| ①じゃがいもの皮をむき、1/2 または 1/4 に切った後、3mmの厚さに切って水にさらす。 | ⋮ | ⑤じゃがいもをフライパンのはしによけて、②③をカリッとするまで炒める。そして、じゃがいもに焼き色をつける。 |
| ②ベーコンを幅2mmにきる。 | ⋮ | ⑥⑤に塩、あらびきこしょう、きざみパセリを加え、全体をまぜ、味をととのえる。 |
| ③たまねぎは薄切りにする。 | ⋮ | ⑦お好みで粉チーズ、とろけるチーズを加え軽くからめる。 |
| ④フライパンに、サラダオイルとオリーブオイルを熱し、①を入れ火が通るまで炒める。 | ⋮ | |

審査員からのコメント

調味のアレンジを変えれば、ごはんにもパンにも合います。
さらには、お弁当のおかずにもなる万能レシピです。