

吉川高校生が考えた よかわの旬野菜レシピ

～秋編～

レシピ作成 兵庫県立吉川高等学校家庭科部

協力 旬彩処 和輪笑(わわわ)

製作 兵庫県北播磨県民局
加東健康福祉事務所

はじめに

高校生や大学生への食育の重要性が増していることから、吉川高校では保健所と高校が共に食育に取り組み始めました。

食育は主に家庭科の授業中に実施していますが、生徒が自主的に学びを深め望ましい態度を形成することを目的に、少数精鋭で新規プロジェクトに取り組み始めました。そこで誕生したのがこのレシピです。

作成にあたり食の健康協力店として健康づくりに取り組む地元飲食店の指導を受け、試行錯誤を重ねました。珍しい材料や手の込んだ調理法を使わず、誰もが旬野菜を楽しめるよう配慮されています。

どうぞ家庭の新メニューに加えてください。

かぼちゃの肉巻きフライ



■材料（2人分）

	かぼちゃ	150 g
	豚薄切り肉	120 g
	塩こしょう	少々
A	小麦粉	適量
	溶き卵	小1個分
	パン粉	適量
	揚げ油	
B	とんかつソース	大さじ1.5
	ケチャップ	大さじ2

★ほっくりとした
かぼちゃを楽しめ
ます！



- ①かぼちゃはわたと種を除き、横半分に切った後、5mm厚さに切る。
- ②豚肉を1枚広げてかぼちゃに一巻きし、さらにもう1枚肉を巻く。
- ③②に軽く塩こしょうし、フライ衣Aをつける。
- ④揚げ油を熱し170℃で2～3分、かぼちゃに火が通るまで揚げる。
- ⑤皿に盛付け、Bを混ぜたソースを添えていただく。

じゃがいもとキムチのおやき



■材料（2人分）

じゃがいも	3個
豚薄切り肉	50 g
白菜キムチ	50 g
青ねぎ	50 g
白いりごま	大さじ1
ごま油	大さじ1

★人気のおやきにキムチを使いました！



- ①じゃがいもは皮をむき、水に10分くらいさらして水気を切る。豚肉は5 mm幅に切る。キムチは軽く絞って5 mm幅に切る。ねぎは小口切りにする
- ②ボールにじゃがいもをすりおろし、①とごまを混ぜ合わせる。
- ③フライパンにごま油をひき弱火で熱し、②の生地を丸く流す。
- ④きつね色に焼き色がついたら、裏面も同様に焼く。

トゲトゲいがぐり



■材料（6人分）

さつまいも	200 g
玉ねぎ	40 g
合ミンチ	30g
塩こしょう	少々
油	適量
そうめん	適量
A 水	1/3カップ
小麦粉	大さじ3

★そうめんが栗のとげみたいでカワイイ！



- ①さつまいもの皮をむいて1cm幅の輪切りにし、竹串が通るまで塩ゆでする。ゆで上がれば水気をしっかりと切り、熱いうちにつぶす。
- ②玉ねぎをみじん切りにし、合ミンチと共にフライパンで炒め、塩こしょうで軽く味付けする。
- ③②を①に混ぜ合わせ、小さいボール型に丸める。オーブンを180℃に予熱する。
- ④③にAを混ぜ合わせた衣をつけ、1～2cmに折ったそうめんをつけ、形を整える。
- ⑤オーブンで約10分、焼き色がつけばできあがり。

ネギみそ豚肉きのこたっぷり炒め



■材料（4人分）

豚肉	200g	一味唐辛子	少量
まいたけ	1パック	青ねぎ	適量
エリンギ	1パック		
えのき	1パック		
ごま油	適量		
A みそ	大さじ1と1/3		
オスターソース	大さじ2/3		
砂糖	大さじ2/3		
みりん	大さじ3		
すりごま	大さじ2		

◆きのこたっぷり
りで秋を満喫！



- ①きのこは汚れを取り、石づきを取り除いてほぐす。エノキは食べやすい長さに切る。Aの調味料を合わせておく。
- ②フライパンにごま油をひき、豚肉を炒める。肉の色が変わったら、きのこを加えて炒める。
- ③きのこがしんなりしたら、調味料を加える。水気がなくなりねっとりとするまで炒めたら、最後にネギを入れ火を止める。

レンコンのつくね



■材料（2人分）

鶏ミンチ	200g	レンコン	100g
木綿豆腐	70g	(外)	
しょうが	小さじ1	しょうゆ	大さじ1.5
酒	小さじ1	みりん	大さじ1.5
片栗粉	小さじ1	はちみつ	大さじ1.5
塩こしょう	少々		

★豆腐が入って
ふあっふあ！
やわらか

- ①レンコンをみじん切りにする。(フードプロセッサーを使うと簡単)
- ②たれ以外の材料を全て混ぜ、良くこねる。
- ③②の生地を小判型に整え、熱したフライパンできつね色に焼く。
- ④フライパンに残った油をきれいに拭き取り、たれの材料を入れてとろみがつくまで火にかける。
- ⑤つくねを戻し入れて火を止める。



鮭と豆腐の和風あんかけ



■材料（4人分）

鮭	4切	A	だし汁	2カップ
木綿豆腐	1丁		しょうゆ	小さじ4
片栗粉	適量		みりん	小さじ2
青ねぎ	適量		片栗粉	小さじ2
しょうが	2かけ		(同量の水で溶く)	
えのき	1パック			

★おやつにも最適！



- ①鮭は骨を取り、適当な大きさに切る。豆腐はさいの目切りにする。
- ②しょうがはせん切り、えのきは石づきを取り半分の長さに切る。
- ③フライパンに油(分量外)をひき、片栗粉をまぶした鮭・豆腐を焼く。
- ④フライパンに残った油を拭き取り、しょうが・えのきを炒める。
- ⑤えのきがしんなりしたら、Aを入れ同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ⑥③の鮭・豆腐の上に④のあんをかける。

里芋のチャイニーズコロツケ



■材料（2人分）

里芋	6個	片栗粉	適量
塩こしょう	少々	卵白	1個分
卵黄	1個分		
具		油	適量
焼豚	70g		
竹の子水煮	50g		
干しいたけ	1枚		
干エビ	大さじ2		

◆里芋や肉の食感がごろっと
いきています！

- ①里芋は皮のままゆで、軟らかくなれば火から下ろし皮をむき、熱いうちにつぶす。干しいたけはぬるま湯で戻しておく。
- ②焼豚・竹の子は1cm角に切る。干しいたけ・干しエビは細かくきざむ。
- ③①の里芋に塩こしょうを入れて下味をつけ、あら熱が取れたら卵黄と②の具を加え混ぜ合わせる。6等分して丸める。
- ④③の生地に片栗粉をまぶし、卵白(水大さじ1を加えてほぐす)にくぐらせ、パン粉をまぶしつける。
- ⑤フライパンに油を熱し、きつね色になるまで揚げる。



里芋の肉団子



■材料 (4人分)

里芋	12個(270g)	B	水	300cc
大葉	適量		しょうゆ	大さじ1
白ごま	適量		砂糖	小さじ1
ネギ	適量		みりん	大さじ0.5
A	豚ミンチ	240g	塩	小さじ0.5
	しょうゆ	小さじ2	風味調味料	小さじ1
	酒	大さじ1		
	片栗粉	大さじ1		
	しょうが	少々		
	玉ねぎ	1/4個		

◆ごまとねぎが
アクセントになり
ボリューム満点！



- ①鍋にBの調味料を入れ、沸騰させる。
そこへ里芋を入れ味がつくまでよく煮る。
- ②ボールにAを入れてよくこねる。半量ずつに分け、それぞれにごまとネギを
混ぜ合わせる。それぞれ6等分しておく。
- ③②のあんを手の上でうすくのばし、そこへ①の里芋の水気を拭き取り、小
麦粉(分量外)をまぶしつけたものを乗せる。あんでき芋を包み込む。
- ④フライパンに油をひき、転がしながら色よく焼く。大葉を添えていただく。