

吉川高校生が考えた よかわの旬野菜レシピ

～春編～

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。

えびと新玉ねぎのごろっと焼き



■材料（4人分）

新玉ねぎ	4 個
えび	8 匹
パセリ	1 本
アスパラガス	2 本
マヨネーズ	大さじ 4
塩	少々
胡椒	少々
とろけるチーズ	4 枚

★えびの赤色がアクセント
★玉ねぎの甘みが生きています



- ①玉ねぎは大きめのくし形に切る。外側3枚ほどを器用に残し、中の部分とアスパラガス、パセリをみじん切りにする。えびは1cm大に切る。
- ②①で作った玉ねぎの器を耐熱皿に並べふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで3分加熱する。
- ③①でみじん切りした玉ねぎ、アスパラガス、パセリをマヨネーズと塩コショウであえる。
- ④レンジでチンした玉ねぎに③とえびを載せる。
- ⑤④を180℃のオーブンで10分焼く。一度取り出してチーズをのせ、さらに2分焼いて完成。

しそ入りのチーズボール



■材料（4人分）

	じゃがいも	500 g
A	粉チーズ	大さじ 2
	片栗粉	大さじ 2
	バター	20 g
	塩コショウ	適量
	青じそ	10枚
	とろけるチーズ	30 g

★しそが爽やかな風味

★お子様にぴったり



- ①耐熱容器に皮をむいたじゃがいもを入れてラップをし、600Wの電子レンジで10分加熱し、熱いうちにつぶす。しそを小さく切っておく。
- ②①にAを加えてよく混ぜ合わせる。
- ③②の中にチーズとしそを入れて3cmくらいに丸める。（まとまりにくい場合はバターを少し足すとよい）
- ④180℃でカリッとするまで揚げる。

彩りちくわ天のわさび風味



■材料（5人分）

ちくわ	5本
新じゃがいも	2個
人参	1本
青じそ	10枚
チューブわさび	小さじ2
天ぷら粉	適量
A チューブわさび	適量
マヨネーズ	大さじ3
しょうゆ	小さじ1

★春らしい彩り！
★わさびの豊かな
風味が印象的



- ①ちくわを半分の長さに切り、たてに切込みを入れておく。人参をちくわと同じ長さの拍子木に切り、下ゆでする。
- ②じゃがいもは電子レンジで温め、熱いうちに皮をむきつぶす。チューブわさびを入れ混ぜる。
- ③ちくわを開き、青じそ、つぶしたじゃがいも、人参をのせて形を整える。
- ④天ぷら粉を付け、からりと揚げる。
- ⑤Aを混ぜてソースを作り、④の上からかけて完成。

春色vegetablesオムレッツ



■材料（4人分）

卵	2個
新玉ねぎ	1/2個
新じゃが	1個
ベーコン	2枚
アスパラガス	2本
人参	1/2本
コンソメ	小さじ2
塩コショウ	少々
サラダ油	適量

★野菜の食感を楽しめます！
★彩りも豊か



- ①玉ねぎは1cm幅に切る。じゃがいもはよく洗って皮ごとせん切り。アスパラガスと人参は下ゆでしてから細切りにし、ベーコンも細切りにする。
- ②フライパンにサラダ油をひき、じゃがいも→玉ねぎ→アスパラガス→人参→ベーコンの順にサッと炒める。コンソメ、塩コショウを加える。
- ③大きめのボウルに卵を割り入れて②の具材を全て入れる。フライパンにサラダ油を足して熱する。
- ④③をフライパンに流し入れ、弱火で焦がさない様に両面を焼く。皿にスライドさせてカットしたら完成♪

新玉つくねの春ロール



★新玉ねぎと生姜
のうまみが存分に
味わえます！



■材料（5人分）

新玉ねぎ	2個
鶏ひき肉	450g
生姜	2ヶ
塩	小さじ1/2
黒コショウ	ひとつまみ
生姜（千切り）	適量
春キャベツ	10枚
A だしの素	小さじ4
水	2L
うす口醤油	大さじ4
塩	小さじ1

- ①キャベツは1枚ずつはがして洗い、さっと湯がいてしんなりさせる。
- ②玉ねぎ、生姜はみじん切りにし、鶏ひき肉とよく混ぜる。
- ③②に塩コショウを加え、ねばりがでるまでよく練る。
- ④キャベツに③を入れ包む。煮崩れないように楊枝で留める。
- ⑤鍋にAを入れ、味を整えたところに④を入れ、20分程煮込む。
- ⑥千切り生姜を2～3本程盛り付け、完成。

梅コロッケのささみサンド



★梅肉に負けない
新じゃがのうまみ
をどうぞ！



■材料（5人分）

梅肉	4個分
新じゃがいも	5個
アスパラガス	5本
塩コショウ	2g
ささみ	10本
片栗粉	適量
青じそ	10枚
青じそ(飾り用)	2枚

ソース

梅肉	3個
砂糖	3g
みりん	7cc
水	30cc
ほんだし	2g
塩	2g
片栗粉	5g

- ①じゃがいもは電子レンジで加熱し、熱いうちに皮をむきつぶす。
- ②アスパラガスは下の方の皮をむき少し硬さが残る位にゆでて小口切りにする。
- ③梅肉は包丁でたたく。ささみは筋を取り切り込みを入れて開く。
- ④じゃがいも、アスパラガス、梅肉に塩コショウを加え、ヘラでよく混ぜる。
- ⑤ささみの上に④を載せ別のささみで挟む。青じそを2枚ずつ巻くようにのせる。
- ⑥片栗粉をまぶして、油をひいたフライパンで焼く。
- ⑦ソース用の梅肉は包丁でたたき、鍋に他の材料と一緒に入れ、熱しながらよく混ぜる。
- ⑧ささみの上にアスパラガスとせん切りにした青じそをのせ、ソースをかけ完成。