

吉川高校生が考えた よかわの旬野菜レシピ

～夏編～

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。

なすの肉しそ巻き



■材料（4人分）

なす	2本
豚しゃぶしゃぶ用	16枚
青じそ	32枚
サラダ油	大さじ3
片栗粉	適量
A	
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
おろししょうが	適量

★青じその風味が
楽しめます！



- ①なすはへたを取り、縦に4等分した後、長さを半分にする。
- ②肉を広げた上に青じそを敷き、なすを置いてくるくると巻く。全体的に片栗粉をまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、中火で転がしながら焼く。
- ④焼き色がついたら酒を入れふたをして蒸し焼きにし、なすがしんなりしたら残りの調味料を回し入れる。

はんぺんととうもろこしの 揚げ焼き



■材料 (4人分)

鮭フレーク	40g
はんぺん	1枚
とうもろこし	50g(1/2本)
溶き卵	1/2個
片栗粉	大さじ3
こしょう	適量
サラダ油	適量

◆鮭とトウモロ
コシの彩りがきれい！



- ①はんぺんを細かくつぶす。
- ②ボウルに全ての食材を入れて、混ぜ合わせ小判型にする。
- ③フライパンに多めの油を温めて中火でこんがり色がつくまで揚げる。
- ④焼き揚がったら油を切って完成。

夏野菜と鶏ひき肉の生春巻き



■材料（2人分）

ニラ	1/2束	つぶしにんにく	適量
オクラ	1本	生姜すりおろし	適量
ピーマン	1/2個	鷹の爪	少々
茹でたけのこ	50g	サラダ油	適量
玉ねぎ	1/3個		
青じそ	4枚	合わせ調味料	
鶏ひき肉	80g	味噌	大さじ1/2
		砂糖	大さじ1
		酒	大さじ2
		醤油	大さじ1/2
		すりごま	大さじ1
ライスペーパー			

- ①しそ以外の野菜を小さく切る。
- ②フライパンに油を熱しにんにく・生姜・鷹の爪を入れ、香りが出てきたら、ひき肉を入れる。
- ③きざんだ野菜と合わせ調味料加えて炒め、味をなじませる。
- ④水で戻したライスペーパーに青じそをのせ、具を包んで完成。

夏野菜のチキンナゲット



■材料（4人分）

鶏むね肉	600g	ソース	
卵	1個	梅干し	50g
とうもろこし	50g	顆粒だし	小さじ½
枝豆	50g	水	大さじ2
酒	大さじ1	醤油	大さじ1
醤油	大さじ1	みりん	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1		
小麦粉	大さじ6		
塩こしょう	適量		
揚げ油	適量		

◆梅肉ソースであっさり！



- ①梅肉ソースの材料を混ぜ合わせる。
- ②鶏むね肉の皮をとり、包丁で細かくたたく。
- ③ピーマンをみじん切りにし、肉・卵を加えよく混ぜ合わせる。
- ④小判型に成形しきつね色に揚げ、ソースをかけていただく。

夏野菜の冷たい茶碗蒸し



■材料 (4人分)	
とうもろこし	1/2本
オクラ	2本
枝豆	適量
卵	2個
醤油	小さじ1
みりん	小さじ1
塩	適量
だし汁	200cc

✦オクラで
彩りよく！



- ①だし汁に調味料を入れ、混ぜて冷ます。
- ②とうもろこしとオクラは適当な大きさに切る。枝豆の皮をむく。
- ③卵を割り①と混ぜ合わせ、漉す。
- ④器にとうもろこし・枝豆をいれ、卵液を注ぐ。蒸し器で蒸す。
- ⑤塩茹でしたオクラを小口切りにして上に飾る。冷蔵庫でよく冷やす。

夏野菜入りおやき

◆おやつにも最適！



■材料 (2人分)

じゃがいも	1個
とうもろこし	大さじ4
ねぎ	1カップ
オクラ	2本
卵	1個
塩	小さじ1/4
小麦粉	大さじ4
醤油	大さじ1/2
ごま油	小さじ1
サラダ油	適量
ポン酢、鰹節	適量



- ①じゃがいもはサイコロ状に切る。とうもろこしは軽く茹でる。ねぎとオクラは小口切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、じゃがいもを炒める。
- ③ボールに野菜と調味料全てを入れよく混ぜ小判型にする。
- ④フライパンに油を熱し、両面をこんがり焼く。
- ⑤食べやすい大きさに切る。