

吉川高校生が考えた よかわの旬野菜レシピVer.2

～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。

鮭と夏野菜のカレー風炒め



■材料 (2人分)

| | | | |
|-------|------|---------|------|
| 鮭 | 2切れ | なす | 1本 |
| 赤パプリカ | 1/2個 | 黄パプリカ | 1/2個 |
| ピーマン | 2個 | しいたけ | 2個 |
| しめじ | 1/4袋 | オリーブ | 適量 |
| こしょう | 少々 | カレーパウダー | 大1 |
| 塩 | 少々 | みりん | 大1 |
| 醤油 | 大1 | | |

カレーパウダーと追加した調味料での味つけがポイントです。



- ①鮭は、1切れを4等分に切る。
- ②なすは、三角の様に切る。
- ③パプリカは、縦に1cm幅に切る。
- ④ピーマンは、2cm幅に切る。
- ⑤しいたけは、銀杏(いちょう)切りにする。しめじはバラバラにさく。
- ⑥フライパンにオリーブを引き、鮭を表裏焦げ目がつくまでしっかり焼く。
- ⑦野菜を混ぜて、塩、こしょう、カレーパウダー、みりん、醤油をかけて強火で2～3分炒めて完成。

ナスの肉巻



■材料 (4人分)

ナス 1本

塩・こしょう 少々

卵 1個

水 適量

サラダ油(揚げ油)適量
(ソース)

ウスターソース 大2

ケチャップ 大3

粒マスタード 小1

豚バラ肉 200g

大葉 10枚

小麦粉 大3

パン粉 適量

✦なすを大きく切って目立つようにしています！



- ①豚バラを広げて15cmくらいに切り、塩・こしょうをして小麦粉を全体に振る。
- ②ナスのへたを落とし、長さを半分に切り、1/4に切る。
- ③大葉で②のナスを挟み、豚肉で包むように巻く。
- ④卵をくぐらせてパン粉をつける。
- ⑤フライパンにサラダ油を入れて、④をいれて転がしながら加熱する。
- ⑥きつね色になるまで焼く。
- ⑦マスタードソースを作り、2つに切った⑥の上からかけたら完成。

厚揚げとサバの野菜みそ炒め



■材料（2人分）

| | | | |
|------|------|------|------|
| サバ缶 | 150g | 厚揚げ | 1枚 |
| 青ネギ | 2～3本 | ナス | 1本 |
| にんじん | 1本 | しょうが | 1片 |
| サラダ油 | 小さじ2 | 甜麺醬 | 大さじ1 |
| 豆板醬 | 小さじ2 | | |

| | | |
|---|------|------|
| A | しょうゆ | 小さじ3 |
| | 酒 | 小さじ2 |
| | 砂糖 | 小さじ2 |
| | ごま油 | 小さじ1 |

★サバ缶を使い、簡単で食べやすくしました！



- ①サバ缶をほぐす。
- ②厚揚げを半分に切る。青ネギは4cm長さに切り、しょうがは薄切りにする。
- ③サラダ油でサバを炒め、表面に焼き色をつける。しょうがと厚揚げも加えてさっと炒め、ナスとにんじんも炒める。甜麺醬と豆板醬を入れる。さらに合わせたAも加え、強火で2～3分炒め、味を全体になじませる。仕上げにごま油も加える。

豚肉とトマトのゆずこしょうマリネ



■材料（4人分）

| | |
|------|------|
| 豚ばら肉 | 300g |
| トマト | 2個 |
| 大葉 | 10枚 |

| | | |
|---|---------|------|
| A | ゆずこしょう | 小さじ4 |
| | 酢 | 大さじ5 |
| | オリーブオイル | 大さじ5 |

✦暑い夏でも食べやすいよう、さっぱりと仕上げました！



- ① トマトを1口大にし、くし切りにする。
- ② 豚バラを1口大に切り、電子レンジで500wで4分加熱する。
- ③ ボウルにAを入れ、①と②と大葉をちぎり混ぜ合わせる。

トマトの寒天寄せ



✦彩りを豊かにし、
見た目も味も涼や
かなものになりました



■材料（4人分）

| | |
|--------|------|
| トマト | 4個 |
| ズッキーニ | 4分の1 |
| トウモロコシ | 適量 |

| | | |
|---|------|-------|
| A | 水 | 400cc |
| | 生姜 | 大さじ2 |
| | 酒 | 大さじ2 |
| | 塩 | 小さじ1 |
| | はちみつ | 大さじ2 |
| | 粉寒天 | 4g |

- ① トマトのヘタを落として中身をすべてくりぬく。
- ② ズッキーニを小さく角切りにする。
- ③ A をすべて鍋の中に入れて、ズッキーニとトモロコシを入れ、火にかける。
- ④ 沸騰したら、そのまま2分混ぜつつ、水を張ったボウルにつけて粗熱を取る。
- ⑤ 熱が取れたら、①に流し込み冷蔵庫で冷やす。

アスパラと梅の豚しそ巻き



✦さっぱりと夏にも食べやすいようにしました



■材料（4人分）

| | | |
|-------|----------|-------|
| アスパラ | 8本 | |
| 梅干し | 2個 | |
| 豚薄切り肉 | 8枚 | |
| 塩 | 少々 | |
| 小麦粉 | 大さじ1と1/2 | |
| 大葉 | 8枚 | |
| A | 醤油 | 大さじ2 |
| | 砂糖 | 小さじ1 |
| | 和風だしの素 | 1g |
| | 水 | 100cc |

- ①アスパラを洗い、皮を剥き4 cmほどに切る。
- ②豚肉を広げ塩を薄くふり、小麦粉をまぶす。
- ③大葉、梅干し（ほぐしたもの）、①をまく。
- ④巻き終わりを下にして中火で焼く。
- ⑤Aを④に加え煮立たせ、煮詰める。

かぼちゃのドーナツ



✦かぼちゃを丸めて食べ
やすいよう工夫しました



■材料（4人分）

| | |
|-----------|------|
| かぼちゃ | 100g |
| 薄力粉 | 100g |
| 卵 | 1個 |
| 砂糖 | 50g |
| 油 | 20g |
| ベーキングパウダー | 小さじ1 |
| 揚げ油 | 適量 |

- ①かぼちゃを小さく切ってレンジで加熱する。熱いうちにつぶす。
- ②①に卵と砂糖を入れて混ぜる。
- ③②に油を入れてから薄力粉、ベーキングパウダーを入れて混ぜる。
- ④160℃～170℃で揚げる。

長ねぎと豚肉の照り焼き



✦誰もが好むような味
付けにしました



■材料（4人分）

| | | |
|------|------|------|
| 豚こま | 400g | |
| 長ねぎ | 5本 | |
| A | 砂糖 | 小さじ3 |
| | 醤油 | 大さじ5 |
| | みりん | 大さじ5 |
| | 酒 | 大さじ3 |
| 油 | 適量 | |
| いりごま | 適量 | |
| 焼きのり | 適量 | |

- ①長ねぎを4 cmほどに切る。豚こまを一口大に切る。
- ②フライパンに油をひき、①を入れ炒める。
- ③Aを加え混ぜ、汁気が飛ぶまで炒める。
- ④お皿に盛り、いりごまと細切りの焼きのりをかける。

豆腐白玉のかぼちゃあん



✦かぼちゃの素朴さを生かしたあんを作りました。



■材料

| | |
|-------|------|
| 白玉粉 | 200g |
| 絹ごし豆腐 | 200g |
| 砂糖 | 大さじ3 |

| | |
|------|------|
| (あん) | |
| かぼちゃ | 200g |
| 砂糖 | 30g |
| 牛乳 | 50CC |
| 塩 | 少々 |
| バター | 15g |

- ①白玉粉と絹ごし豆腐、砂糖を混ぜて、耳たぶくらいのかたさになるまでこねる。
- ②かぼちゃを温め、ペースト状にし、調味料を混ぜる。
- ③熱いうちにバターを加え、混ぜ合わせる。