

第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

野菜たっぷりキーマカレーと大根サラダ

阿武中2年 池田 飛南斗

材 料 (4人分)

A	ごはん	適量
	ひき肉	200g
	玉ねぎ	1/2コ
	にんじん	1本
	しめじ	400cc
	じゃがいも	2コ
	大根	5センチ
	なす	小1本
	カレー粉	適量
	塩こしょう	少々
	にんにく	1片
	ケチャップ	大さじ2
	ウスターソース	大さじ1



使用した阿武町の食材・・・米、じゃがいも、なす
【工夫したこと・がんばったこと】
野菜を全部みじん切りにしたこと。

作り方

- ① Aの材料とにんにくはみじん切りにする。フライパンに油をひき、にんにくを炒め、ひき肉を入れ、塩こしょうをする。
- ② ひき肉が炒まったら、Aの材料を入れ炒める。
- ③ 炒めたら水を入れ、15分くらい煮る。
- ④ ケチャップ、ウスターソースを入れて出来上がり。

■大根サラダ (材料：大根、人参、きゅうり、ツナ) ■

- ① 野菜を細切りにして水にさらす。
- ② 水をきってよくしぼり、塩こしょう、マヨネーズ、ツナとあえて皿に盛る。

第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

ひじきのピラフ

阿武中1年 橋本 昂拓

材 料	(4人分)
芽ひじき	1袋
玉ねぎ	中1コ
にんじん	中1本
枝豆(むいたもの)	70g
コーン	1/2缶
ブロックベーコン	100g
塩	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
米	3合
固形スープ	2コ
バター	10g
塩、こしょう	各適量



使用した阿武町の食材・・・米、玉ねぎ、にんじん

【工夫したこと・がんばったこと】

枝豆を入れてから炊いたら色が悪くなったので、後から混ぜることにした。

作り方

- ① ひじきは水に戻し、ざるにあげておく。玉ねぎ、にんじんは5ミリ角、ベーコンは1センチ角に切る。
- ② フライパンを中火にし、ベーコンを入れて炒める(油は入れなくてよい)。玉ねぎ、にんじんを加えて炒める。
- ③ ②にひじき、コーンを入れて炒め、塩、しょうゆ、酒で味付けする。
- ④ 米はといて普通より1割程度少なめの水加減にする。炊飯器に固形スープの素を砕いて入れ、③を加えて炊飯器のスイッチを入れる。
- ⑤ 炊きあがったらバターと枝豆を入れ混ぜる。塩、こしょうで味を整える。

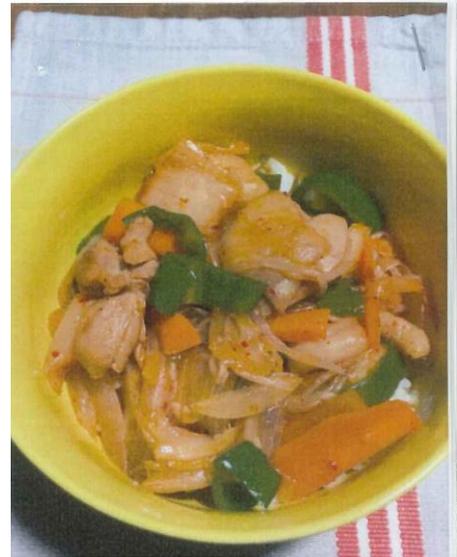
阿武町のお米をおいしく食べるメニュー！

第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

野菜たっぷりとりキム丼

阿武中3年 石川 朋佳

材 料	(4人分)
ピーマン	100g
もやし	100g
人参	100g
キムチ	80g
玉ねぎ	150g
ごはん	600g
焼き肉のタレ	大さじ1
油	大さじ1
A { 鶏肉(もも)	250g
焼き肉のタレ	大さじ1
ニンニク	10g
塩・こしょう	少々



使用した阿武町の食材・・・ピーマン、にんじん、玉ねぎ
【工夫したこと・がんばったこと】
野菜をたくさん入れて、彩りをよくしたこと。

作り方

- ① 野菜を洗って、ピーマンは太めのせん切り、人参はたんざく切り、ニンニクはみじん切り、玉ねぎはせん切りに切る（もやしは洗っておく）。
- ② A を混ぜておく。
- ③ フライパンに油をひいて、A を炒める。肉の色が変わったら人参、玉ねぎ、もやし、ピーマンの順に入れて炒め、野菜に火が通ったらキムチを入れてさっと炒める。焼き肉のタレ、塩、こしょうで味を整える。
- ④ 盛りつけたごはんの上に③を盛りつける。

阿武町のお米をおいしく食べるメニュー！

第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

簡単にできる！ぶちうまにぎり

福賀小6年 蟹谷 栄仁

材 料		(4人分)
	ごはん	適量
〔	鶏ミンチ	60g
	油	適量
	ピーマン	2コ
	しょうゆ	大さじ2
	みりん	大さじ1
〔	片栗粉	適量
	水	少々
チーズ	おにぎりに入る大きさ	適量



使用した阿武町の食材・・・ごはん
【工夫したこと・がんばったこと】
ごはんとピーマンと鶏ミンチを混ぜ合わせること。

作り方

- ① ピーマンは食べやすい大きさに切る。フライパンに油をひき、ミンチを炒める。ピーマンも炒めてしょうゆとみりんで味付けをする。
- ② 最後に水溶き片栗粉を入れてまとめる。
- ③ ②とごはんを混ぜ、真ん中にチーズを詰めてにぎる。

阿武町のお米をおいしく食べるメニュー！

第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

二色丼

阿武小4年 松田 陽茉莉

材 料 (4人分)

米	2~3合	人参	1本
ゴーヤ	2本	シーチキン	1缶
塩	大さじ1	油	大さじ1
木綿豆腐	半丁	塩こしょう	少々
油	大さじ3	だしの素	小さじ1
砂糖	小さじ1	いりごま	適量
だしの素	大さじ1	きざみのり	適量
しょうゆ	大さじ1		
卵	2コ		
かつおぶし	適量		

使用した阿武町の食材・・・米、ゴーヤ
【工夫したこと・がんばったこと】
子どもが食べやすいようにゴーヤの苦みを少し抑えました。



作り方

- ① ゴーヤを5ミリ幅に切り、塩もみをする（中のわたは丁寧に取る）。
- ② 水切りした豆腐を切って油で炒める。豆腐を寄せて水気を絞ったゴーヤを入れて炒める。
- ③ 豆腐にだしの素、しょうゆを入れ、ゴーヤに砂糖をいれる。2つを混ぜ合わせる。
- ④ 溶き卵をいれてとじる。
- ⑤ スライサーを使って人参を細切りする。
- ⑥ 油で炒めて塩こしょう、だしの素を入れる。
- ⑦ 火を止めシーチキン（油ごと）を入れて混ぜ合わせる。
- ⑧ 丼にごはんを盛り、きざみのりをのせ、ゴーヤと人参を盛りつける。ゴーヤの方にかつおぶし、人参の方にごまをふりかける。

第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

あぶまんま

阿武小5年 内村 雲海

材 料 (4人分)

ごはん	軽盛り
魚の切り身	4切
酒粕	160g
酒	大さじ4
味噌	大さじ4
すまし汁	
だし汁	1400cc
酒	適量
うすくちしょうゆ	適量
塩	適量
具材	
豆腐、人参、大根、なす	適量
トッピング	
オクラ、ほうれん草など	適量
薬味	適量
(ねぎ、大葉、わさびなど)	



使用した阿武町の食材・・・米、魚、酒、酒粕、味噌、豆腐、野菜
【工夫したこと・がんばったこと】
阿武町でできたものをたくさん取り入れた。

作り方

- ① 魚に塩をして軽く洗い、水気を拭き、臭みを取り除く。
- ② ①に酒粕、酒、味噌と合わせて少しおいたら焼く。
- ③ 豆腐、人参、大根、なすなどの具材を入れてすまし汁を作る。
- ④ ごはんを盛り、具材をのせて汁をかけたらできあがり。

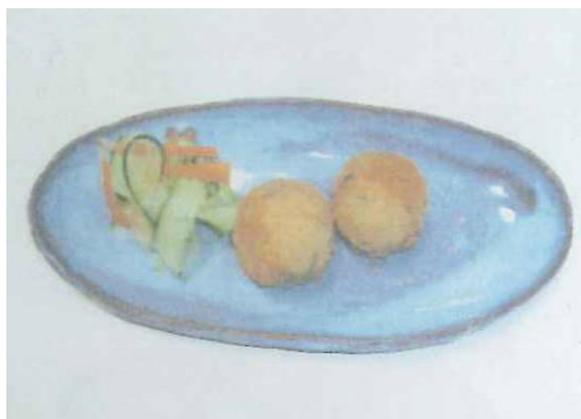
阿武町のお米をおいしく食べるメニュー！

第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

あぶライスコロッケ

阿武小5年 内村 雲海

材 料	(4人分)
ごはん	350g
魚の切り身	2~3切れ
酒粕	85g
酒	大さじ2
味噌	大さじ2
大葉	4枚
塩	適量
卵	適量
小麦粉	適量
パン粉	適量
揚げ油	適量
付け合わせの野菜(きゅうり、人参)	



使用した阿武町の食材・・・米、魚、酒、酒粕、味噌、野菜
【工夫したこと・がんばったこと】
酒粕を使って阿武町にこだわったこと。

作り方

- ① 魚に塩をして軽く洗い、水気を取り、臭みを取り除く。
- ② ①に酒粕、酒、味噌と合わせて少し置いたら焼く。焼き上がったたらほぐす。
- ③ 大葉をきざむ。
- ④ ごはん、ほぐした魚、大葉、塩を混ぜ合わせる。
- ⑤ 1人2コずつ、8等分にして丸める。
- ⑥ 衣をついたら油で揚げる。
- ⑦ 付け合わせの野菜を添えたら出来上がり。

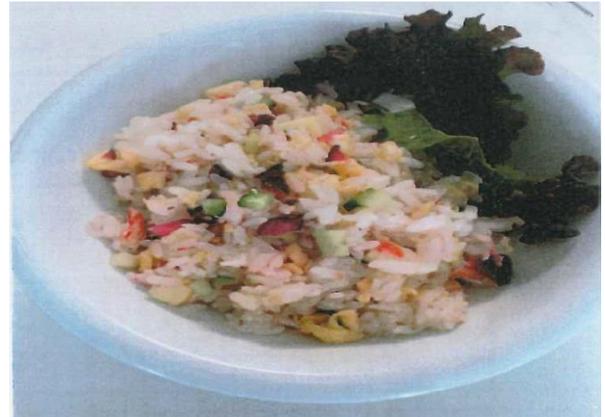
阿武町のお米をおいしく食べるメニュー！

第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

しばづけのまぜあわせごはん

阿武小5年 小野 桜花

材 料 (4人分)	
ごはん	600g
しばづけ	40g
カニカマ	50g
卵	2コ
塩、こしょう	少々
プロセスチーズ	60g
きゅうり	50g
塩	少々
ごま	少々
とりがらスープの素	少々



使用した阿武町の食材・・・米
【工夫したこと・がんばったこと】
味付けを工夫しました。

作り方

- ① 卵に塩、こしょうを入れ、炒り卵にする。
- ② きゅうりを小さいサイコロに切り、塩をふる。
- ③ しばづけ、カニカマ、チーズを小さめに切る。
- ④ ごはんに材料を入れて混ぜる。
- ⑤ とりがらスープの素で味付けをして完成。

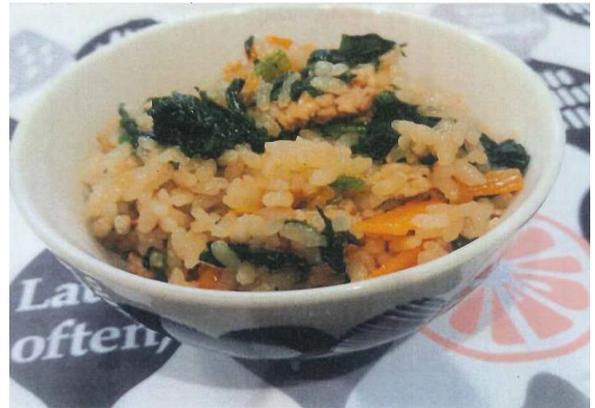
阿武町のお米をおいしく食べるメニュー！

第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

おいしい おいしい ほうれん草とそぼろのたきこみごはん

阿武小5年 小野 天聖

材 料	(4人分)
米	4合
ほうれん草	1束
人参	1/3本
ねぎ	少々
油あげ	1枚
しょうゆ	大さじ1.5~2
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ2
酒	大さじ2
鶏ミンチ	100g
砂糖	少々
しょうゆ	少々
油	少々



使用した阿武町の食材・・・ほうれん草
【工夫したこと・がんばったこと】
人参を小さく切るところ。

作り方

- ① ほうれん草をゆでて、細かく切る。人参はせん切りに、ねぎを切る。
- ② 油あげの油抜きをして、食べやすい大きさに切る。
- ③ といだ米にしょうゆ、砂糖、みりん、酒を加え、水を4合の目盛りまで入れる。
- ④ ③に人参、ねぎ、油あげを入れてスイッチON。
- ⑤ フライパンを火にかけ、鶏ミンチを入れて砂糖、しょうゆを入れて炒める。
- ⑥ 炊きあがったごはん炒めた鶏ミンチ、ほうれん草を加えてまぜたらできあがり。

阿武町のお米をおいしく食べるメニュー！

第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

焼きさばと梅のさっぱりごはん

阿武小5年 小野 結香

材 料	(4人分)
ごはん	800g
塩さば(3枚おろし)	2枚
大葉	8枚
梅干し	4コ
きゅうり	2本
白いりごま	大さじ2



使用した阿武町の食材・・・ごはん、きゅうり

【工夫したこと・がんばったこと】

塩さばの骨を取り除くときに細かい骨まで取り除くのをがんばった。

作り方

- ① きゅうりを輪切りにし、塩をふって10分置き、しぼる。
- ② 大葉はじくを切り落とし、せん切りにする。梅干しは種を取り除き、手でちぎる。
- ③ 塩さばはキッチンペーパーで水気を拭き取る。
- ④ フライパンを熱し、さばの皮目を下にして入れて中火で焼き色がつくまで焼き、裏に返して2～3分焼いて火を通して取り出す。皮と骨を取り除きながら身をあらくほぐす。
- ⑤ ボウルにごはん、①のきゅうり、②の大葉、梅干しと白いりごまを入れて切るようにまぜる。④のさばを加えて切るようにまぜる。
- ⑥ ごはんを皿に盛りつけてできあがり。

阿武町のお米をおいしく食べるメニュー！

第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

食べてビックリ 緑のオムライス

阿武小5年 門井 はな

材 料	(4人分)
ごはん	適量
ベーコン	100g
とうもろこし	適量
ほうれん草	100g
マーガリン	15g
塩	少々
卵	4コ
油	適量
ケチャップ	適量



使用した阿武町の食材・・・ほうれん草、
とうもろこし

【工夫したこと・がんばったこと】

ごはんの色をつけたこと。

作り方

- ① ほうれん草は、さっとゆでる。
- ② ゆでたほうれん草とゆで汁大さじ5をミキサーにかけてペーストにする。
- ③ ベーコン、とうもろこし、ごはん、ほうれん草のペーストを混ぜて
マーガリンを溶かしたフライパンで炒めて、塩で味付けする。
- ④ ③を皿に盛りつける。
- ⑤ 薄焼き卵を作って、ごはんを包む。
- ⑥ ケチャップをかけてできあがり。

阿武町のお米をおいしく食べるメニュー！

第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

肉まき彩りフライ

阿武小5年 金崎 凜

材 料 (4人分)

ごはん	適量
豚バラスライス	300g
塩こしょう	適量
パプリカ(黄)	1コ
ピーマン(赤・緑)	各1コ
小麦粉	適量
卵	2コ
パン粉	適量
油	適量
ウスターソース	適量
マヨネーズ	適量
ケチャップ	適量



使用した阿武町の食材・・・パプリカ、ピーマン、米
【工夫したこと・がんばったこと】
色とりどりにできた。

作り方

- ① パプリカとピーマンをサイコロ型に切る。
- ② 切った野菜を下ゆでして、冷水で冷ます。
- ③ 豚バラを広げて、塩こしょうをふる。
- ④ 広げた豚バラにごはんと野菜を広げて巻く。
- ⑤ 小麦粉、卵、パン粉の順につけてきつね色になるまで油で揚げる。
- ⑥ 1口大に切って盛りつけ、ウスターソース、オーロラソースを添えたら出来上がり。

阿武町のお米をおいしく食べるメニュー！

第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

カレーライス

阿武小5年 河野 歩

材 料	(4人分)
ごはん	適量
白なす	1本
玉ねぎ	1コ
カラーピーマン	1コ
豚薄切り肉	250g
油	適量
カレールウ	115g
水	800cc



使用した阿武町の食材・・・白なす、玉ねぎ、カラーピーマン

【工夫したこと・がんばったこと】

水の量を少し少なくしたこと。なすが煮崩れするので煮る時間を短くした。

作り方

- ① 玉ねぎ、カラーピーマン、白なす、豚肉を食べやすい大きさに切る。
- ② 玉ねぎを炒め、しんなりしてきたら豚肉を入れ炒める。
- ③ お肉に火が通ったら、カラーピーマン、白なすを加え軽く混ぜ合わせて炒める。
- ④ 水を入れて、あくをとり、沸騰したら火を弱めて10分くらい煮る。
- ⑤ カレールウを入れ、5分くらい煮たらお皿にごはんを入れてカレーをかけてできあがり。

阿武町のお米をおいしく食べるメニュー！

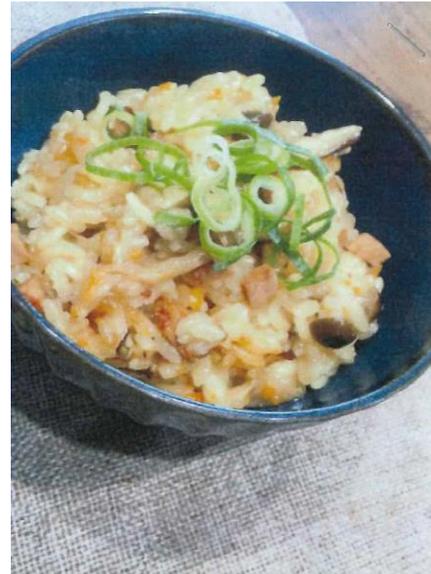
第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

中華おこわフィーチャリング鳴き砂ソルト

阿武小5年 白石 仁花

材 料 (4人分)

もち米	2合
人参	5センチ
焼き豚	100~150g
しいたけ	3枚
しめじ	1/2コ
ごま油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
オイスターソース	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
鳴き砂の塩	ひとつまみ
ねぎ	適量



使用した阿武町の食材・・・もち米、鳴き砂の塩
【工夫したこと・がんばったこと】
鳴き砂の塩を隠し味にしたこと。

作り方

- ① もち米は洗って1時間水につけたら、ざるにあげておく。
- ② 焼き豚は1センチ角切り、人参はみじん切り、しいたけは薄切り、しめじは分けておく。仕上げのねぎもみじん切りにする。
- ③ 温めたフライパンにごま油を入れて野菜を炒め、焼き豚を入れたら、一旦火を止める。
- ④ 調味料を入れ、再び弱火でじっくり炒める。このときに隠し味の鳴き砂の塩を軽くひとつまみ入れる。
- ⑤ 炊飯器に移し、もち米と水を炊飯器の目盛りより少し少なく入れる。
- ⑥ 炊飯器のおこわメニューで炊いてお茶わんに盛り、葱をのせたら出来上がり。

阿武町のお米をおいしく食べるメニュー！

第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

丸ごとあぶ超～ドリア

阿武小5年 水津 柚音

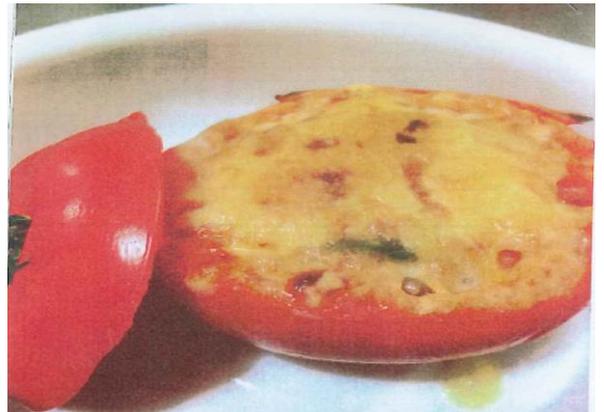
材 料 (4人分)

米	2合	コンソメ	5g
とりもも肉	1/2枚	ケチャップ	5g
トマト	4コ	オイスターソース	15g
玉ねぎ	1/2コ	砂糖	5g
トマト缶	1缶	チーズ	適量
ほうれん草	1房		
コーン	少量		
マッシュルーム	2コ		
塩こしょう	少々		

使用した阿武町の食材・・・米、トマト、
玉ねぎ、ほうれん草

【工夫したこと・がんばったこと】

阿武町のおいしいお米と野菜を丸ごと食
べられるようにしました。



作り方

- ① お米はといてざるにあげておく。
- ② とりもも肉を一口に切り、フライパンで焼く。
- ③ 炊飯器の釜に、玉ねぎ（スライス）、マッシュルーム、コーン、トマト缶、コンソメ、ケチャップ、オイスターソース、砂糖を入れ2合の目盛りまで水を入れる。焼いたとりもも肉も入れて、スイッチオン。これでチキンライスは出来上がり。
- ④ トマトをくりぬく。
- ⑤ 炊飯できたらくりぬいたトマトにごはんを入れてチーズをのせ180度で20分焼く。チーズが焦げたら出来上がり。
※くりぬいたトマトでサラダを作ってもよい。

阿武町のお米をおいしく食べるメニュー！

第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

手軽に食べられるライス春巻き

阿武小5年 杉本 結菜

材 料	(4人分)
ミートソース(市販)	260g
ごはん	400g
スライスチーズ	12枚
パプリカ(黄)	70g
パプリカ(赤)	70g
春巻きの皮	12枚



《あっさりつけだれ》	
ポン酢	大さじ4
しょうゆ、レモン汁	各小さじ4
生しょうが	少々
《ごまドレつけだれ》	
ごま	小さじ2
マヨネーズ	大さじ2
しょうゆ	小さじ8
レモン汁	小さじ4
ラー油	4滴

使用した阿武町の食材・・・米

【工夫したこと・がんばったこと】

手で持って食べられるように春巻きの皮で包んだ。

作り方

- ① パプリカは小さく切っておく。ミートソースはレンジかお湯で温めておく。
 - ② ごはん400gをボウルに入れ①を入れて混ぜ合わせる。
 - ③ ②を冷ますためバッドを用意しバッドにラップを広げてうつす。
 - ④ 冷めた②は12等分に分けておく。
 - ⑤ 春巻きの皮を広げて12等分に分けた④をのせ、その上にチーズを1枚のせ春巻きを作るように包む。
 - ⑥ 160度の油できつね色になるまで揚げて食べやすい大きさに切って完成。
 - ⑦ つけだれは材料をそれぞれ混ぜて添える。(ごまだれの方は、一度こすときれいなたれになります)
- ※そのままでも食べられるし、お好みでたれをつけてもOK

阿武町のお米をおいしく食べるメニュー！

第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

コーンバターライス

阿武小5年 田中 結珠

材 料 (4人分)

スイートピーマン	2コ
スイートコーン	1本
阿武の米	1合半
ミニトマト	12コ
バター	適量
塩	少々
味の素	少々

使用した阿武町の食材・・・ ピーマン、コーン、米
【工夫したこと・がんばったこと】
ピーマンをお皿の代わりにしたこと。



作り方

- ① ピーマンを半分に切ってお皿にする。ミニトマトは洗っておく。
ピーマンは食べやすくするためにやわらかめに塩ゆでする。
- ② お米は洗っておき、炊飯器に入れる。コーンの実を取り、炊くときに炊飯器にバターとコーン、塩、味の素を入れる。甘みを出すためにコーンの芯も一緒に炊く。
- ③ ピーマンに炊いたごはんをつめてミニトマトと一緒に盛り付けたら出来上がり。

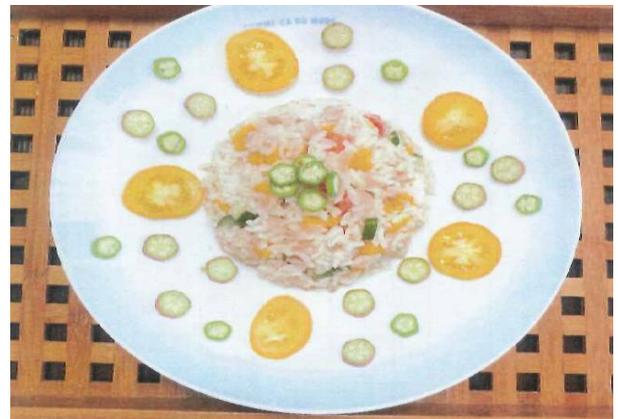
阿武町のお米をおいしく食べるメニュー！

第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

サッパリサラダゴハン

阿武小5年 中野 颯汰

材 料		(4人分)
米		2合
トマト		80g
パプリカ		1コ
きゅうり		60g
玉ねぎ		90g
おくら		適量
オリーブオイル	大さじ1/4	
レモン汁	大さじ1/4	
砂糖	小さじ1/4	
塩	少々	
ツナ缶		1缶



使用した阿武町の食材・・・トマト、パプリカ、きゅうり、玉ねぎ、米、おくら
【工夫したこと・がんばったこと】
野菜を細かく切ること。時間や温度を考えたこと。

作り方

- ① 野菜を細かく全部切る。
- ② 調味料を混ぜてドレッシングを作る。
- ③ 野菜を電子レンジで1分半加熱する。
- ④ 炊いたごはんをざるに入れ、ぬめりが無くなるまで水で洗う。
- ⑤ 飾り用の野菜をのけておき、全て混ぜ合わせたら完成。

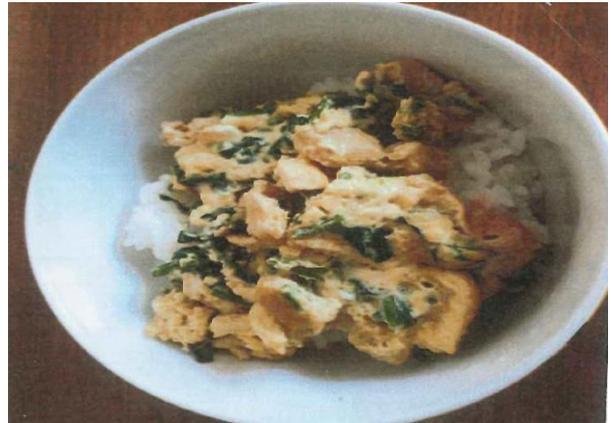
阿武町のお米をおいしく食べるメニュー！

第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

あぶたまどん

阿武小5年 藤井 奏太

材 料	(4人分)
卵	4コ
ほうれん草	4束
あぶらあげ	2~3枚
〔 そうめんつゆ	50cc
〔 水	100cc
ごはん	400g



使用した阿武町の食材・・・ほうれん草

【工夫したこと・がんばったこと】

ほうれん草をがんばって切りました。卵も上手に割れました。

作り方

- ① ほうれん草を1センチぐらいの大きさに切る。あぶらあげも同じぐらいの大きさに切る。
- ② 卵4コは割って溶いておく。
- ③ フライパンに水、そうめんつゆを煮立たせる。
- ④ その中にほうれん草とあぶらあげを入れて煮て、具材に火が通ったら卵をまわし入れ、弱火でふたをする。
- ⑤ 1~2分したら出来上がり。あったかいごはんの上に乗せて食べる。

阿武町のお米をおいしく食べるメニュー！

第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

簡単タコライス

阿武小5年 松田 育磨

材 料 (4人分)

米	3合
合いびき肉	400g
玉ねぎ	1玉
おろしニンニク	4センチ
ウスターソース	大さじ2
ケチャップ	大さじ3
カレー粉	大さじ1/2
油	大さじ2
レタス	5~6枚
ミニトマト	8コ
スライスチーズ	4枚
塩こしょう	適量
ドリトス	適量



使用した阿武町の食材・・・米、玉ねぎ、ミニトマト

【工夫したこと・がんばったこと】 家にありそうな調味料で子どもも作れるソースです。

作り方

- ① ウスターソース、ケチャップ、カレー粉を混ぜておく。
- ② 玉ねぎをみじん切りにして、油で炒める。
- ③ おろしニンニクと合い挽き肉を入れ、さらに炒めて塩こしょうする。
- ④ フライパンの余分な油を拭き取り①をいれ、水分が飛ぶまで加熱する。
- ⑤ ごはんを盛り、スライスチーズをのせ、炒めたひき肉、刻んだレタス4等分したミニトマトを盛りつける。
- ⑥ 好みでドリトスを散らす。

阿武町のお米をおいしく食べるメニュー！

第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

パエリア (アレンジ)

阿武小5年 宮崎 成仁

材 料	(4人分)
米	600g
水	600cc
酒	少々
玉ねぎ	1コ
ピーマン	2コ
ミックスベジタブル	100g
オリーブオイル	少々
シーフードミックス	400g
あさり	20コ
塩こしょう	少々
ホールトマト	1缶
コンソメスープの素	1コ



使用した阿武町の食材・・・玉ねぎ、ピーマン、米
【工夫したこと・がんばったこと】
自分の好みにアレンジできるようにしました。

作り方

- ① 玉ねぎとピーマンをみじん切りにする。
- ② オリーブオイルをホットプレートに入れて玉ねぎを炒め、刻んだコンソメスープの素を入れる。
- ③ ②に洗った米と酒を入れて炒める。
- ④ お米を鉄板全体に広げ、ホールトマト、シーフードミックス、ミックスベジタブル、ピーマン、あさりも全体的に広げる。
- ⑤ 全体に塩こしょうをふり、水を入れてふたを閉め、約15分弱火で火を通す。その後5分蒸らしたらできあがり。

阿武町のお米をおいしく食べるメニュー！

第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

棚田のお米で簡単おこわ

阿武小6年 水津 吉櫻

材 料	(4人分)
うるち米	1合
もち米	1合
人参	1/2本
干し椎茸	2枚
ゆでたけのこ	50g
さくらえび	5g
豚バラ肉	100g
油	少々
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
だし汁	
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/2
オイスターソース	大さじ1



使用した阿武町の食材・・・うるち米、もち米、人参、干し椎茸
【工夫したこと・がんばったこと】
切るときに、できるだけ厚さや大きさをそろえた。

作り方

- ① 干し椎茸を水にもどす。(戻し汁カップ1杯は置いておく)
- ② 米を研いで30分以上ざるにあげる。
- ③ 人参、椎茸、たけのこ、豚肉は短冊切りにする。
- ④ 調味料を合わせておく。
- ⑤ フライパンに油を入れ温まったら、豚肉を炒める。火が通ったら切った材料を入れる。②の米も入れて炒め、調味料を加える。
- ⑥ 炊飯釜に⑤の全てを入れ、戻し汁を加えて2合の目盛りまで水を入れる。
- ⑦ 炊きあがったら、少し蒸らして出来上がり。

阿武町のお米をおいしく食べるメニュー！

第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

きのこたっぷり汁 トマトときゅうりのツナサラダ

阿武小6年 水津 吉櫻

材 料 (4人分)

～きのこ汁～

しめじ	1/2袋
えのき	1/2袋
しいたけ	2枚
豆腐	1/2丁
青ネギ	適量
だし汁	1リットル
しょうゆ	大さじ1半
みりん	大さじ1
酒	大さじ1

～サラダ～

トマト	3コ
きゅうり	1本
ツナ缶	1缶
米酢	100cc
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩こしょう	少々

使用した阿武町の食材・・・青ネギ、トマト、きゅうり
【工夫したこと・がんばったこと】
厚さや大きさをそろえて切った。



作り方

～きのこたっぷり汁～

- ① きのこをそれぞれ切っておく。
- ② 鍋に①とだし汁を入れ、火にかける。
- ③ 沸騰手前で中火にし、調味料と豆腐を入れて味を調整して上から葱をのせる。

～トマトときゅうりのツナサラダ～

- ① トマトは1口大に切る。
- ② きゅうりは3カ所ピーラーを入れて、輪切りにする。
- ③ ①、②とツナ缶、調味料を入れて冷蔵庫で冷やしたら出来上がり。

阿武町のお米をおいしく食べるメニュー！

第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

夏野菜の天丼

阿武小6年 後藤 るな

材 料 (4人分)

米	2.5合
〔天ぷら粉	100g
水	180cc
かぼちゃ	200g
長いも	180g
ピーマン	1コ
オクラ	4本
コーン	1/2本
さつまいも	小3本
枝豆	30粒
たまねぎ	1/4コ
乾燥小エビ	5g

【たれ】	
〔みりん	大さじ12
しょうゆ	大さじ4
だしの素	小さじ2
砂糖	大さじ4



【工夫したこと・がんばったこと】
夏バテ防止にオクラを使った。
初めて天ぷらを作った。

作り方

- ① 野菜を食べやすい大きさに切る。
- ② 天ぷら粉と水を混ぜ、切った野菜を合わせ揚げる。
- ③ 天ぷら粉と水を混ぜ、1センチ角に切った野菜と小エビを合わせて揚げる。
- ④ みりん、しょうゆ、だしの素、砂糖を火にかけて沸騰させアルコールを飛ばす。
- ⑤ 丼にご飯を盛り、天ぷら、かき揚げをのせ、たれをかけたらできあがり。

阿武町のお米をおいしく食べるメニュー！

第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

阿武町産の夏野菜カレー＆ とうふとトマトのカプレーゼ風

阿武小6年 伊藤 凛々

材 料		(4人分)
ごはん		適量
コーン		1本
人参		1本
じゃがいも		小2コ
ほうれん草		3束
ミンチ		150g
にんにく、生姜		少々
油		適量
水		適量
カレールウ		4人分
【カプレーゼ風】		
トマト		1コ
とうふ		1丁
バジル、クレイジーソルト		少々



使用した阿武町の食材・・・ほうれん草、
じゃがいも、とうふ、コーン
【工夫したこと・がんばったこと】
手を切らないように猫の手をして切った。

作り方

- ① 野菜を切る。
- ② 鍋に油とみじん切りにしたにんにく、生姜を入れて炒める。
- ③ ②に切った野菜とミンチを入れて炒める。
- ④ ③に水を入れて水が沸騰したらルウを入れてルウが溶けたら、ごはんに盛り付けして完成。

【カプレーゼ風】

- ① トマトととうふを薄切りにする。
- ② 並べて、バジルとクレイジーソルトをかけて完成。

阿武町のお米をおいしく食べるメニュー！

第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

塩焼き魚のまぜごはん

阿武小6年 西村 咲太

材 料 (4人分)

魚(ひらそ)	3切れ
塩	少々
ごはん	およそ1.5合分
大葉	適量
ネギ	適量
ミニトマト	8コ
刻みのり	適量



使用した阿武町の食材・・・ひらそ、米、ミニトマト
【工夫したこと・がんばったこと】
阿武町の魚を使って料理が作れたこと。

作り方

- ① ひらそに塩をふり、塩焼きする。
- ② 大葉はせん切りにする。ネギは小口切りにする。
- ③ ミニトマトを半分に切る。
- ④ 塩焼きした魚をほぐしてごはん混ぜる。
- ⑤ ごはん、大葉、ネギ、刻みのり、ミニトマトを盛りつける。

阿武町のお米をおいしく食べるメニュー！

第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

野菜丼

阿武小6年 末益 季

材 料	(4人分)
ごはん	4人分
豚こま	適量
キャベツ	1/4コ
玉ねぎ	1コ
塩こしょう	適量
卵	4コ
	塩こしょう



使用した阿武町の食材・・・キャベツ、玉ねぎ
【工夫したこと・がんばったこと】
卵を焼きすぎない。

作り方

- ① 豚肉や野菜を食べやすい形に切る。
- ② フライパンに豚肉、玉ねぎ、キャベツを入れて炒める。
- ③ 塩こしょうで味付けをする。
- ④ 卵を割って塩こしょう少々を入れてまぜ、フライパンに入れる。
- ⑤ 卵が半熟になったら、器にご飯を盛り、ごはんの上にのせて完成。

第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

とろとろ卵丼

阿武小6年 小野 友梨花

材 料	(4人分)
おくら	4本
ほうれん草	2束
かにかま	4切
卵	4コ
みりん・しょうゆ各小さじ2	
ごはん	適量
きざみのり	適量



使用した阿武町の食材・・・米、おくら、ほうれん草

【工夫したこと・がんばったこと】

卵のとろとろかげん。かざりつけのおくら。(星みたいに)

作り方

- ① おくらを沸騰して2分、ほうれん草を1分ゆでる。
- ② ゆでた野菜を細かく切る。
- ③ かにかまを細かくさく。
- ④ 卵を割ったら、みりん、しょうゆを入れてよく混ぜる。
- ⑤ ④にゆでた野菜とかにかまを入れる。
- ⑥ ⑤を炒める。
- ⑦ ごはんを盛り、その上に卵をのせ、刻みのりをかけたら完成。

阿武町のお米をおいしく食べるメニュー！

第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

クリームチーズスモークサーモン巻き

阿武中1年 小野 綾香

材 料 (4人分)

ごはん	400g
すし酢	大さじ4
スモークサーモン	120g
クリームチーズ	80g
サニーレタス	4枚
のり	2枚
マヨネーズ	適量

使用した阿武町の食材・・・お米、サニーレタス
【工夫したこと・がんばったこと】
具の量を調節して巻きやすくした。



作り方

- ① サニーレタスは、1口大にちぎる。
- ② クリームチーズはのりの幅に合わせて切る。
- ③ ボウルにごはんを入れ、すし酢をまわし入れ、ふんわりと混ぜ合わせる。
- ④ まな板の上にラップを広げてのりをのせ、奥2センチほど残して③のごはんを全体に広げる。
- ⑤ 手前にサニーレタス、スモークサーモン、②のクリームチーズ、マヨネーズをのせ、ラップで包んで巻く。
- ⑥ 巻きすをまいて全体を軽く握り、5分ほどおいてなじませる。
- ⑦ 好みの大きさに切ってラップをはずして皿に盛りつけたら完成。

阿武町のお米をおいしく食べるメニュー！

第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

とうふカツのごまソース
オクラとトマトのさっぱり和え
ねぎじゃこおにぎり

阿武中1年 小野 洸志郎

材 料 (4人分)

～とうふカツのごまソース～

とうふ 2丁

パン粉 適量

小麦粉・水・揚げ油 適量

おこのみソース 適量

すりごま 適量

～オクラとトマトのさっぱり和え～

オクラ 10本

しそ 5枚

トマト 大1コ

ごま・えのき 適量

めんつゆ 大さじ2

ごま油 大さじ1

酢 大さじ2

おろし生姜 少々

～ねぎじゃこおにぎり～

米 1合

ねぎ 4本

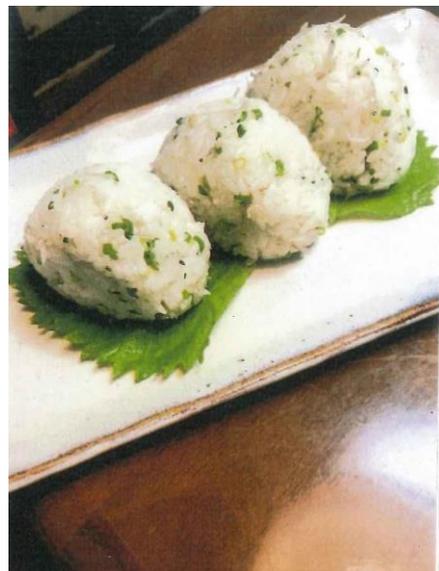
じゃこ 50g

塩・ごま油 小さじ1/2

使用した阿武町の食材・・・うもれ木とうふ、オクラ、トマト、レタス、ねぎ、じゃこ

【工夫したこと・がんばったこと】

手順を間違えないところ。



作り方

～とうふカツのごまソース～

- ① うもれ木とうふは1センチの厚さにカットしてしっかり水切りをする。
- ② 水気をキッチンペーパーで拭き取り、小麦粉をまぶし小麦粉液につけ、パン粉をまぶし、揚げ油できつね色になるまで揚げる。
- ③ おこのみソースとすりごまを混ぜ合わせて、ごまソースを作ったら出来上がり。

～オクラとトマトのさっぱり和え～

- ① オクラ1本を3～4等分に切る。
- ② トマトを切り、えのきは石づきを落として半分に切る。
- ③ しそは半分に切り、せん切りにする。
- ④ オクラとえのきを耐熱皿に入れ、レンジで600wで3分加熱する。
- ⑤ めんつゆ、ごま油、酢、おろし生姜で合わせ液をつくる。
- ⑥ ⑤にオクラ、えのき、トマト、しそを入れて混ぜ合わせる。
- ⑦ ごまをかけたら出来上がり。

～ねぎじゃこおにぎり～

- ① ねぎは小口切りにする。
- ② 炊きたてごはん、ねぎ、じゃこ、塩、ごま油を混ぜ合わせておにぎりにする。

阿武町のお米をおいしく食べるメニュー！

第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

簡単みそのたきこみご飯

阿武中1年 小野 心夏

材 料 (4人分)

米	300g
サツマイモ	150g
人参	50g
油あげ	15g
むき枝豆	30g
青じそ	4枚
〔 水	450cc
だし入りみそ	60g



使用した阿武町の食材・・・お米、人参、サツマイモ、青じそ

【工夫したこと・がんばったこと】

みその分量を決めることに苦労した。だし入りみそを使うことで簡単にできた。

作り方

- ① 米を洗い、ざるで水をきる。
- ② 水にだし入りみそを入れて溶かす。
- ③ 炊飯器に①、②を入れる。
- ④ サツマイモと人参を小さめのサイコロに切る。
- ⑤ 油あげをみじん切りにする。
- ⑥ ③に④、⑤を入れて炊く。
- ⑦ 炊きあがったら、枝豆を入れる。
- ⑧ 器に盛り、青じそのせん切りを飾ったら出来上がり。

阿武町のお米をおいしく食べるメニュー！

第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

さっぱりタコめし

阿武中1年 小野 俊介

材 料	(4人分)
ゆでタコ	150g
米	2合
本だし	8g
梅干し	大2コ
しょうゆ	大さじ2
枝豆	20コ
しょうが	20g
大葉・ごま・のり	少々



使用した阿武町の食材・・・米、梅干し、枝豆、大葉
【工夫したこと・がんばったこと】
大葉のせん切り。

作り方

- ① 米を洗う。(水は少なめにする)
- ② 米の中に、ぶつ切りにしたゆでタコ、本だし、梅干し、しょうゆ、むき枝豆、せん切りにしたしょうがを入れてごはんを炊く。
- ③ 炊きあがったら軽く混ぜて、盛りつける。
- ④ せん切りにした大葉、ごま、のりをかけたら出来上がり。

阿武町のお米をおいしく食べるメニュー！

第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

割ってびっくり緑のライスコロケ

阿武中1年 門井 そら

材 料		(4人分)
ごはん		適量
ベーコン	100g	
とうもろこし		適量
ケチャップ		適量
塩		少々
〔ほうれん草	100g	
マーガリン	15g	
小麦粉		適量
パン粉		適量
揚げ油		適量



使用した阿武町の食材・・・ほうれん草、とうもろこし
【工夫したこと・がんばったこと】
ほうれん草のペーストを冷凍したこと。

作り方

- ① ほうれん草はさっとゆでる。
- ② ゆで汁(大さじ3)とほうれん草、室温において柔らかくしたマーガリンをミキサーでペースト状にして冷凍する。
- ③ ご飯、ベーコン、とうもろこしでケチャップライスを作る。
- ④ 凍ったほうれん草のペーストをケチャップライスの中に入れて丸める。
- ⑤ 小麦粉とパン粉で衣を付けて油で揚げたら完成。

阿武町のお米をおいしく食べるメニュー！

第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

具たくさんキーマカレー

阿武中1年 河原 陽博

材 料	(4人分)
ごはん	適量
玉ねぎ	1/2コ
枝豆(冷凍)	適量
ミックスベジタブル	適量
ほうれん草	半分
牛豚ミンチ	1パック
キーマカレーのルー	適量
水	100~120cc

使用した阿武町の食材・・・ほうれん草
【工夫したこと・がんばったこと】
阿武町産の食材を探すのに苦労しました。

作り方

- ① 枝豆、ミックスベジタブルは、冷凍庫から出しておく。
- ② 玉ねぎは粗いじん切りにする。枝豆は電子レンジにかける。
- ③ フライパンに油は入れず、玉ねぎ、ミンチを炒める。
- ④ 火が通ったらミックスベジタブル、枝豆を入れて少し炒める。
- ⑤ 水を入れて煮詰める。
- ⑥ 少し水分が残っているときに、ルーを入れる。
- ⑦ お皿にご飯を盛り、ルーをかけて出来上がり。

阿武町のお米をおいしく食べるメニュー！

第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

阿武町の野菜たっぷりハンバーグ

阿武中1年 桑嶋 大翔

材 料 (4人分)

合い挽きミンチ	適量
玉ねぎ	適量
人参	適量
ピーマン	適量
油	少々
コーン(ホワイト)	適量
塩、こしょう	少々
パン粉	適量
油	少々
ソース(ケチャップなど)	適量



使用した阿武町の食材・・・玉ねぎ、コーン(ホワイト)

【工夫したこと・がんばったこと】

阿武町のコーンを入れたことで、歯ごたえのあるいつもと違う食感のハンバーグにしました。

作り方

- ① 玉ねぎ、人参、ピーマンをみじん切りにしてフライパンに油を熱して炒める。
- ② ミンチの中に①、コーン、調味料を入れて混ぜる。
- ③ パン粉を入れて混ぜる。
- ④ ハンバーグを丸めて真ん中をへこませて形を作る。
- ⑤ フライパンに油を熱して④のハンバーグを焼いてソースをかけたら完成。

阿武町のお米をおいしく食べるメニュー！

第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

ライスハンバーグ

阿武中1年 小池 由奈

材 料 (4人分)

ごはん	2杯
合い挽き肉	400g
玉ねぎ	1コ
パン粉	1カップ
牛乳	1/2カップ
卵	1コ
塩こしょう	適量
ケチャップ	適量
ウスターソース	適量



使用した阿武町の食材・・・米、玉ねぎ
【工夫したこと・がんばったこと】
ボリュームアップに仕上げる。

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにして火を通してから冷ましておく。
- ② ごはん、合い挽き肉、玉ねぎ、パン粉、牛乳、卵、塩こしょうと①を混ぜ合わせて4等分に形を作り、フライパンで焼く。
- ③ 盛り付けてソースをかけたら完成。

阿武町のお米をおいしく食べるメニュー！

第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

鶏むね肉でも柔らかかジューシー ご飯がすすむぜ鳴き砂の塩からあげ

阿武中1年 白石 大和

材 料	(4人分)
とりむね肉	2枚
鳴き砂の塩	小さじ1
砂糖	小さじ1
酒	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
生姜、ニンニクチューブ	各1cm
こしょう	適量
片栗粉	大さじ8
揚げ油	適量
付け合わせ	
サニーレタス ミニトマト パセリ等	



使用した阿武町の食材・・・鳴き砂の塩
【工夫したこと・がんばったこと】
気持ちをこめてもんだ。

作り方

- ① とりむね肉は一口大にそぎ切りにする。
- ② ボウルに①を入れ、調味料を加え、揉み込んでつけこむ。
- ③ 片栗粉をよくまぶしてもみ、揚げ油を中火に熱し、カリッと揚げる。
- ④ ③を付け合わせと一緒に器に盛る。

阿武町のお米をおいしく食べるメニュー！

第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

ラタトゥユでオムライス風

阿武中1年 白松 朋之

材 料		(4人分)
ごはん		適量
鶏もも肉		600g
にんにく		1かけ
玉ねぎ		1コ
なす		5本
セロリ		1本
パプリカ(赤)		1コ
しめじ		1パック
カットトマト缶		1缶
☆砂糖		大さじ1
☆ブイヨン		2~3コ
☆オリーブオイル		大さじ1
塩こしょう		適量
卵		4コ
牛乳		大さじ3
マヨネーズ		大さじ2



【工夫したこと・がんばったこと】
これまでにない料理にしたこと。

作り方

- ① 鶏もも肉と野菜を一口大に切って☆を加える。
- ② 鍋に①とカットトマト缶を入れて水分量が1/3くらいになるまで20分ほど煮込む。
- ③ ②の味を塩こしょうで整える。
- ④ ボウルに卵と牛乳を加えて混ぜ、フライパンにマヨネーズと溶き卵を入れて、スクランブルエッグを作る。
- ⑤ 器にごはんに盛りつけ、③と④をのせる。

阿武町のお米をおいしく食べるメニュー！

第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

なすの豚肉巻き

阿武中1年 水津 泰羅

材 料	(4人分)
なす	3本
チーズ	5枚
豚バラ肉	4枚
大葉	10枚
サラダ油	適量
おろしだれ	適量

使用した阿武町の食材・・・中長なす
【工夫したこと・がんばったこと】
チーズと大葉がずれないようにきれいに
巻くこと。



作り方

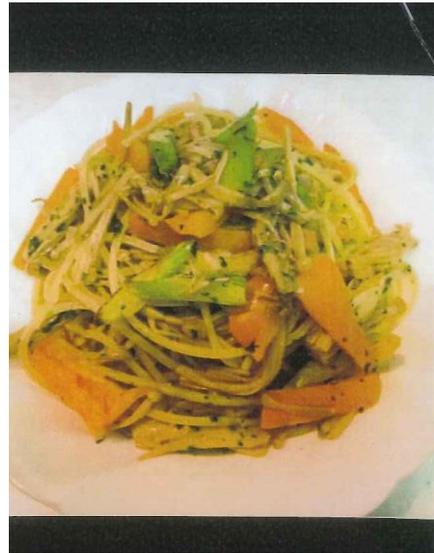
- ① なすは縦に薄切りにして豚バラ肉に大葉→チーズ→切ったなすの順番で巻く。
- ② フライパンにサラダ油をひいて、焼き色がつくまで焼く。
- ③ 器に盛り付けておろしだれを上からかける。

第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

夏野菜きのこの和風パスタ

阿武中1年 竹中 直人

材 料	(4人分)
アスパラ	4本
人参	適量
パプリカ(オレンジ)	4コ
えのき	2束
バター	40g
しょうゆ	小さじ5
塩こしょう	2つまみ
パスタ麺	4人分
ゆで汁	お玉4杯
パセリ(みじんぎり)	4つまみ



使用した阿武町の食材・・・人参、パプリカ
【工夫したこと・がんばったこと】
材料を切ることと、盛りつけです。

作り方

- ① アスパラは4等分に切ってから2センチ幅に切る。人参は短冊切りに、パプリカは種を取り、大きいものは長さを半分に切り、食べやすい幅に切る。えのきは2センチ幅に切る。
- ② フライパンにバターを入れて、①の食材を入れて炒める。具材に火が通り始めたら、しょうゆと塩こしょうで炒める。ここから火は止めておく。
- ③ パスタ麺をゆでたら、②の具材に絡めてパセリを絡めて完成。(お玉4杯分くらいのゆで汁を入れるといいです)

コツ・ポイント

それぞれ食感の良い食材を使いました。具材はお好みでも良いです。

阿武町のお米をおいしく食べるメニュー！

第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

スイートサマーライス

阿武中1年 田中 維織

材 料	(4人分)
米	2合
スイートコーン	1本
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
コンソメ	小さじ1
塩	小さじ1/2
バター	20g
オクラ	3本



使用した阿武町の食材・・・スイートコーン、オクラ、米
【工夫したこと・がんばったこと】
スイートコーンの芯を炊いたこと。

作り方

- ① スイートコーンは皮とひげ根を取って半分に切り、実をこそぎとる。オクラは輪切りにする。
- ② 炊飯器にお米を入れ、水を2合の目盛りまで入れる。
- ③ ②にスイートコーンの実、酒、しょうゆ、コンソメ、塩、スイートコーンの芯を入れて炊く。
- ④ ③のスイートコーンの芯を捨てて、オクラ、バターを入れ、よく混ぜてしばらく蒸らしたら茶碗に盛る。

阿武町のお米をおいしく食べるメニュー！

第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

カラフル炊きこみご飯

阿武中1年 玉島 楓華

材 料 (4人分)

米	3合
塩	大さじ1.5
こしょう	少々
昆布茶	小さじ1
ベーコン	40g
とうもろこし	50g
トマト	大1コ
バター	80g
オクラ	4本



使用した阿武町の食材・・・トマト、とうもろこし
【工夫したこと・がんばったこと】
何合になるのかを考えた。彩りに気をつけた。

作り方

- ① トマトを沸騰した湯の中に入れ、周りの皮を取る。一緒にオクラも下茹でする。
- ② 米3合をとぎ、分量の水を入れる。トマトを大きいまま入れ、1センチ幅に切ったベーコン、生のとうもろこし、塩、こしょう、昆布茶を入れてごはんを炊く。
- ③ 炊きあがったらよく混ぜ、バターを入れてさらに混ぜる。
- ④ 皿にご飯を盛り、輪切りにしたオクラを上にとちらしたら出来上がり。

阿武町のお米をおいしく食べるメニュー！

第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

さっぱりサラダご飯

阿武中1年 中野 杏里

材 料		(4人分)
中くらいのトマト		80g
パプリカ		1コ
きゅうり		60g
玉ねぎ		90g
オクラ		適量
オリーブオイル	大さじ1/4	
レモン汁	大さじ1/4	
砂糖	小さじ1/4	
塩	少々	
ご飯	茶碗2杯分	
ツナ缶	1缶	



使用した阿武町の食材・・・トマト、パプリカ、きゅうり、玉ねぎ、オクラ、米
【工夫したこと・がんばったこと】
味付けにこだわった。最後のもりつけも工夫した。

作り方

- ① 野菜を全て細かく切る。トマト、オクラは輪切りの飾り付け用も作る。
- ② オリーブオイル、レモン汁、砂糖、塩を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ③ 玉ねぎ、パプリカを電子レンジで1分30秒加熱する。
- ④ ざるに炊いたご飯を入れて、ぬめりが無くなるまで水で洗う。
- ⑤ ②、③、④の全部混ぜたらお皿に盛り、トマト、オクラを盛り付けて完成。

阿武町のお米をおいしく食べるメニュー！

第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

肉巻きおにぎり

阿武中1年 藤井 蒼太

材 料	(4人分)
豚肉薄切り	500g
とうもろこし	1本
バター	10g
塩こしょう	少々
ごはん	400g
塩こしょう	少々
焼き肉のタレ	20~30cc



使用した阿武町の食材・・・とうもろこし、豚肉
【工夫したこと・がんばったこと】
とうもろこしを包丁でとることが難しかった。

作り方

- ① とうもろこしを粒状に切る。
- ② フライパンにバターを入れて温めてから、とうもろこしを入れて炒めて塩こしょうをする。
- ③ 炒めたとうもろこしとご飯を混ぜ、塩こしょうを少々ふる。
- ④ 俵型のおにぎりにして、豚肉で巻く。
- ⑤ 巻いたおにぎりをフライパンで焼き目がつくまで焼く。
- ⑥ 焼き肉のタレを入れてからめたら器に盛る。

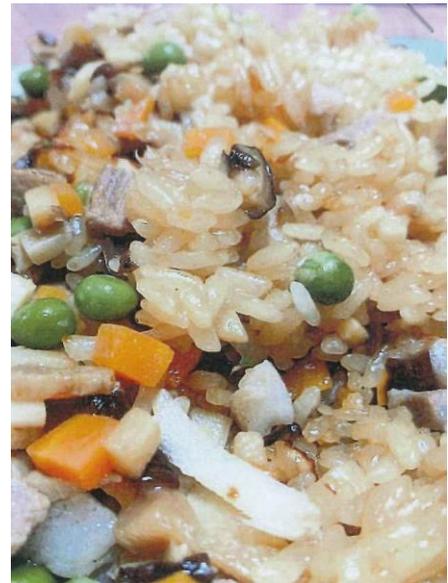
第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

中華おこわ

阿武中1年 守永 彩乃

材 料 (4人分)

もち米	2合
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
オイスターソース	小さじ1
砂糖	小さじ1
中華だし	小さじ1
椎茸の戻し汁+水	280cc
豚ロース肉	150g
たけのこ	80g
干し椎茸	小4枚
人参	1/3本
ごま油	大さじ1
グリーンピース缶	55g



使用した阿武町の食材・・・たけのこ、もち米、干し椎茸、人参
【工夫したこと・がんばったこと】
食材を同じ大きさに切ったこと。

作り方

- ① もち米を洗ってざるにあげておく。
- ② 干し椎茸を水200ccにつけておく。
- ③ 材料を5ミリ角に切ってからフライパンに油をひかずに炒める。
- ④ 椎茸の戻し汁に中華だしを溶かし、水を加え280ccにする。
- ⑤ 炊飯器に洗ったもち米、具、調味料の入った水を入れて平らにならし、最後にごま油をたらして炊く。
- ⑥ 炊きあがったら、ゆでグリーンピースをのせ10～15分蒸らしたら完成。

阿武町のお米をおいしく食べるメニュー！

第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

ねばねばスタミナ丼

阿武中1年 矢田 葉菜

材 料	(4人分)
米	2合
豚ロース	4枚
塩こしょう	少々
にんにく	2片
カラーピーマン	2コ
焼き肉のタレ	大さじ3
モロヘイヤ	約120g
オクラ	10本
ポン酢	大さじ3
ごま油	大さじ1
トマト	1コ
レタス	3枚



使用した阿武町の食材・・・モロヘイヤ、トマト、オクラ、カラーピーマン
【工夫したこと・がんばったこと】
色合いをよくするために、カラーピーマン、トマトなどを入れたところ。

※モロヘイヤがないときは小松菜で代用。

作り方

- ① お米を洗って炊く。トマトは角切りに、レタスはせん切りにする。
- ② オクラのヘタ、ガクの部分を切り取り、沸騰したお湯で2分ほど茹でる。まな板の上で板ずりをし、輪切りにする。
- ③ モロヘイヤは1分ほど茹で、水気をしっかりしぼり、きざむ。
- ④ ボウルに②、③を入れ混ぜる。ポン酢とごま油を入れて味付けする。
- ⑤ 豚ロースをせん切りにして塩こしょうをする。
- ⑥ フライパンに油をひいて弱火で輪切りにしたにんにくを炒める。強火にして豚肉、種を取ってせん切りにしたカラーピーマンを入れて炒め、焼き肉のタレで味付けをする。
- ⑦ ごはん→レタス→モロヘイヤ、オクラ→お肉、ピーマン→トマトの順で盛りつけたら完成。

第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

元気いっぱいお肉どん

阿武中1年 山縣 優月

材 料	(4人分)
米	3合
豚ロース薄切り	700g
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ3
砂糖	大さじ3
水	適量
キャベツ	1/2コ
トマト	2コ
卵	4コ
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ3

使用した阿武町の食材・・・トマト

【工夫したこと・がんばったこと】

しょうゆや砂糖、みりんなどをどのくらい入れたらおいしくなるかこまめに味見をした。

作り方

- ① 豚肉は食べやすい長さに切り、フライパンにしょうゆ、みりん、砂糖各大さじ3と水を入れて、豚肉を煮る。
- ② キャベツはせん切り、トマトを角切りにし、冷蔵庫に入れる。
- ③ フライパンに卵を割って、しょうゆ、砂糖を入れて炒める。
- ④ ごはんを盛り、①、②、③をのせたら完成。

阿武町のお米をおいしく食べるメニュー！

第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

三色丼

阿武中1年 吉村 広大

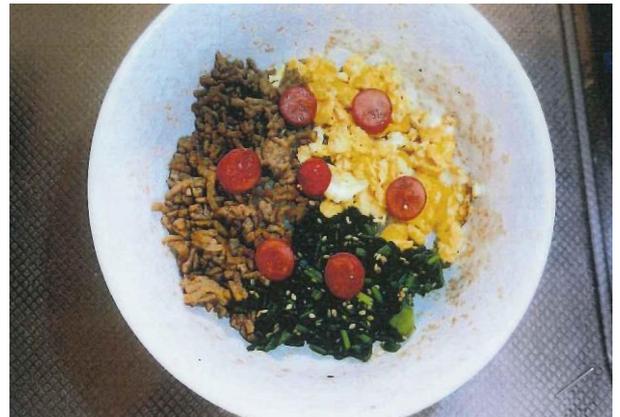
材 料 (4人分)

豚ひき肉	180g	△卵調味料	☆ほうれん草調味料
卵	4コ	砂糖 大さじ1	だし 小さじ1/2
ほうれん草	1/2束	塩 少々	みりん 小さじ1半
赤ウインナー	4本	酒 大さじ1	しょうゆ 大さじ1
油	少々		塩 少々
米	2合		白ごま 適量

◎豚ひき肉調味料

しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1

使用した阿武町の食材・・・ほうれん草
【工夫したこと・がんばったこと】
ほうれん草をがんばって小さく切った。



作り方

- ① 米を炊く。
- ② ほうれん草を塩ゆでし、水気をきり5ミリ幅に切って☆の調味料と材料を加えてあえる。
- ③ ボウルに卵を溶きほぐし、△の調味料を入れてフライパンに流し込み、よくかき混ぜ、ポロポロになるまで混ぜる。
- ④ 豚ひき肉を鍋に入れ、◎の調味料を加えて味付けし、よく混ぜて汁気が無くなるまで煮る。
- ⑤ ウインナーは小口切りにし、フライパンで両面を焼く。
- ⑥ 丼ぶりにごはんを盛って②、③、④の具を並べてウインナーを上にも並べれば完成。

阿武町のお米をおいしく食べるメニュー！

第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

さっぱりはなやか漬物寿司

阿武中2年 伊藤 泉美

材 料	(4人分)
しば漬け	20g
たくあん漬け	20g
福神漬け	20g
きゅうり	30g
青しそ	10g
すりごま	5g
酢	80cc
砂糖	40g
塩	20g
すし用ご飯	400g



使用した阿武町の食材・・・青しそ、きゅうり
【工夫したこと・がんばったこと】
ご飯と合わせ酢を均等に混ぜること。

作り方

- ① すし酢を合わせて溶けやすいように、少し加熱しておく。
- ② 炊いたご飯と合わせ酢をしゃもじで切るように混ぜる。
- ③ 材料を切る。青しそはせん切りにし、水にさらす。きゅうりは輪切りにし、塩もみをする。しば漬けとたくあん漬けは、5mm角に切る。福神漬けは、さっと水で洗い、ざく切りにする。
- ④ ②の中に③の青しそ以外を混ぜ込む。
- ⑤ ④を器に盛り、青しそとすりごまを上にかざったら出来上がり。

阿武町のお米をおいしく食べるメニュー！

第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

夏野菜カレーとうもれ木豆腐のカプレーゼ風

阿武中2年 伊藤 泰尊

材 料 (4人分)

ごはん	適量
じゃがいも	2コ
人参	1/2コ
玉ねぎ	1/2コ
とうもろこし	1本
ほうれん草	3束
ひき肉	適量
油	適量
水	適量
カレールウ	適量
うもれ木豆腐	1丁
トマト	1コ
クレイジーソルト	適量
オリーブオイル	適量



使用した阿武町の食材・・・豆腐、野菜

【工夫したこと・がんばったこと】

野菜を阿武町産にしたこと。

作り方

- ① 野菜を食べやすい大きさに切り、鍋に油を入れてひき肉と野菜を炒める。
- ② 火が通ったら水を入れて野菜がやわらかくなるまで煮て、ルウを入れて煮込んで完成。ごはんを盛り付けして上からかける。
- ① 豆腐とトマトは薄切りにして、豆腐とトマトを交互に並べる。
- ② クレイジーソルトとオリーブオイルをかけて完成。

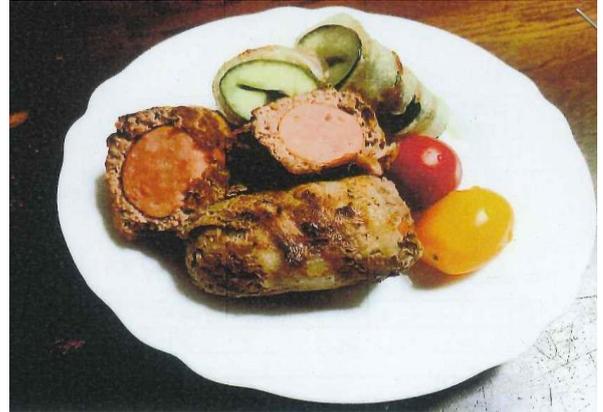
阿武町のお米をおいしく食べるメニュー！

第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

なんでも豚巻き

阿武中2年 井町 快斗

材 料	(4人分)
きゅうり	2本
フランクフルト	8本
豚バラ肉(長い)	8枚
ミンチ	340g
卵	1コ
塩こしょう	適量
焼き肉のたれ	適量



使用した阿武町の食材・・・きゅうり
【工夫したこと・がんばったこと】
誰でも作れて簡単でボリュームがある。

作り方

- ① きゅうりは半分に切り、豚バラで巻き、塩こしょうをふる。
- ② ボウルにミンチと卵1コ割って入れ、混ぜる。
- ③ ②でフランクフルトを包み、半分の長さに切った豚バラ肉で巻く。
- ④ ①と③をオーブントースターで10～15分焼く。こんがり焼き色がついたら完成で器に盛り、焼き肉のタレをつけて食べる。

第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

さっぱり生姜たきこみご飯

阿武中2年 梅地 なごみ

材 料	(4人分)
米	2合
豚肉(こま切れ)	150g
かつお節	4g
人参	30g
ひじき	10g
生姜	10g
天かす	60g
白いりごま	15g
細ねぎ	適量
酒	大さじ1
白だし	大さじ1
和風顆粒だし	大さじ3



【工夫したこと・がんばったこと】

あまりご飯に入っていないような天かすを入れたことを工夫しました。

作り方

- ① 豚肉(こま切れ)を1.5~2センチ幅に切る。
- ② 人参の皮をむき、1.5センチぐらいの細切りにする。
- ③ ねぎを小口切りにする。
- ④ 炊飯器に米、酒、白だし、和風顆粒だしを入れ、2合の目盛りまで水を入れる。
- ⑤ 豚肉、かつお節、人参、ひじき、生姜を入れ、軽にかきまぜて炊飯する。
- ⑥ 炊きあがったら、天かす、白いりごまを加え、全体をざっくりと混ぜる。
- ⑦ 器に盛り、細ねぎをちらしたら完成。

阿武町のお米をおいしく食べるメニュー！

第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

阿武町産悪魔のおにぎり

阿武中2年 大塚 彩未

材 料	(4人分)
あげ玉	大さじ8
だしつゆ	大さじ4
ごはん	800g
青のり	小さじ8



使用した阿武町の食材・・・米

【工夫したこと・がんばったこと】

家にあるもので作ったのでお金をかけずにできました。

作り方

- ① ボウルにあげ玉を入れ、だしつゆを入れて味を染みこませる。
- ② ①にごはんと青のりを入れてよく混ぜてからおにぎりにする。

阿武町のお米をおいしく食べるメニュー！

第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

阿武町産ほうれん草とそばろの炊きこみご飯

阿武中2年 小野 杏莉

材 料	(4人分)
米	4合
人参	1/3本
ねぎ	少々
油あげ	1枚
しょうゆ	大さじ1.5~2
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
鶏ミンチ	100g
しょうゆ	少々
砂糖	少々
油	少々
ほうれん草	1束



使用した阿武町の食材・・・ほうれん草

【工夫したこと・がんばったこと】

阿武町産のほうれん草を使ったこと。

作り方

- ① ほうれん草は茹でて、水気を絞って細かく切る。
- ② 人参はせん切りにして、ねぎは小口切りにする。
- ③ 油あげの油抜きをして細く切る。
- ④ 研いだ米に分量のしょうゆ、みりん、酒加え、水を4合の目盛りまで入れて、人参、ねぎ、油あげを入れてスイッチオン。
- ⑤ フライパンに油をひき、ひき肉に砂糖、しょうゆを加えて炒める。
- ⑥ 炊きあがったご飯に炒めたひき肉、ほうれん草を加えて混ぜる。
- ⑦ 器に盛りつけたら完成。

阿武町のお米をおいしく食べるメニュー！

第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

(具～)

Goodたくさんパエリア

阿武中2年 河野 雅也

材 料	(4人分)
えび	2～4コ
ピーマン(赤・黄色)	3コ
オリーブオイル	大さじ2
米	2合
玉ねぎ	1コ
鶏肉	100g
ホタテ	1パック
アスパラ	適量
おろしにんにく	小さじ1
水	450cc
コンソメ	大さじ1半
塩	小さじ1/2
レモン	1/2コ



使用した阿武町の食材・・・ピーマン、玉ねぎ、米
【工夫したこと・がんばったこと】
あざやかにしたこと。

作り方

- ① ピーマンはせん切りにしてからパエリア鍋にオリーブオイルを入れて、ピーマンを炒めて取り出す。えびも焼いておき、取り出しておく。
- ② ①の鍋に一口大に切った鶏肉、玉ねぎを入れて炒め、洗っておいた米を入れる。
- ③ アスパラは食べやすい長さに切り、おろしにんにく、水、コンソメ、塩を入れて中心が沸騰してきたらホタテ、アスパラ、えびを入れて弱火でふたをして15分炊く。
- ④ 終わったら5分蒸す。ピーマン、くし形に切ったレモンを盛りつけたら完成。

阿武町のお米をおいしく食べるメニュー！

第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

ほうれん草のぎょうざ

阿武中2年 白神 陽衣

材 料		(4人分)
餃子の皮		25枚
豚ひき肉		150g
ほうれん草		200g
塩(塩もみ用)	小さじ1/4	
しょうが	1かけ	
●塩	小さじ1/4	
●こしょう	少々	
●酒	小さじ1	
●しょうゆ	小さじ1	
●オイスターソース	小さじ2	
●ごま油	大さじ1	
油		適量
ごま油		適量



使用した阿武町の食材・・・ほうれん草

【工夫したこと・がんばったこと】

具がはみださないように、包むのが大変でした。

作り方

- ① ほうれん草は、根元を切り落としてみじん切りにし、塩もみをして約10分置く。水気が出てきたらしっかり絞る。しょうがはみじん切りにする。
- ② 豚ひき肉にしょうがと●を加えてよく練り、ほうれん草を加えてさっと混ぜる。
- ③ 皮に具をのせ、ふちに水を付け、ひだを寄せて包む。
- ④ 熱したフライパンに油をひいて餃子を並べる。お湯を餃子の上から100cc程度入れ、蓋をして強火で蒸し焼きにする。
- ⑤ お湯がなくなったら中火にして、ごま油をたらし、焦げ目がつくまで焼いたら出来上がり。

阿武町のお米をおいしく食べるメニュー！

第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

夏バテ防止カレー

阿武中2年 水津 壕

材 料	(4人分)
ごはん	適量
ミンチ	100g
ミニトマト	4つ
玉ねぎ	1玉
なす	半分
アスパラ	2本
人参	半分
カボチャ	1/8コ
パプリカ	1/2コ
にんにく	少々
油	適量
塩こしょう	少々
バーモントカレー	1箱



使用した阿武町の食材・・・トマト、アスパラ、なす、カボチャ、玉ねぎ
【工夫したこと・がんばったこと】
野菜をいつもより大きく、ゴロゴロしたカレーにしました。

作り方

- ① 各野菜を食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に油を入れて玉ねぎから炒める。順番に火の通りにくい野菜を炒める。
- ③ ②にミンチ、にんにく、塩こしょうを入れて炒める。
- ④ 水1500ccを入れて、コトコト40分煮込む。
- ⑤ 火を止め、ルーを入れて混ぜたら出来上がり。ごはんを盛り付けて上からかける。

第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

なすの豚肉巻き

阿武中2年 水津 梨乃

材 料	(4人分)
なす	3本
チーズ	5枚
豚肉	4枚
大葉	10枚
サラダ油	適量
おろしたれ	適量

使用した阿武町の食材・・・中長なす
【工夫したこと・がんばったこと】
チーズと大葉がずれないようにきれいに
まくこと。



作り方

- ① なすは縦に薄切りにして豚バラ肉に大葉→チーズ→切ったなすの順番で巻く。
- ② フライパンにサラダ油をひいて、焼き色がつくまで焼く。
- ③ 器に盛り付けておろしたれを上からかける。

第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

そばろ丼

阿武中2年 末益 楓

材 料 (4人分)

◎鶏ひき肉	300g
◎砂糖	大さじ1.5
◎みりん	大さじ1.5
◎しょうゆ	大さじ3
◎酒	大さじ1.5
◎しょうが	適量
卵	3コ
砂糖	大さじ1
塩	ひとつまみ
水	大さじ2
油	適量
ごはん	適量
ごま・のり	適量



使用した阿武町の食材・・・米

【工夫したこと・がんばったこと】

卵に火を通しすぎないようにした。

作り方

- ① しょうがはみじん切りにする。フライパンに◎を入れ、水分がなくなるまで炒める。
- ② 卵をといて砂糖、塩、水を入れてよく混ぜる。
- ③ フライパンに油を入れて、卵を入れてスクランブルエッグをつくる。
- ④ お碗にごはんを入れ、上にそばろとスクランブルエッグをのせる。
- ⑤ ごまとのりをかけたら完成。

阿武町のお米をおいしく食べるメニュー！

第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

鶏肉の野菜あんかけ丼・もずくのだしまき卵

阿武中2年 福原 愛海

材 料		(4人分)
	ごはん	600g
〔	鶏肉	60g
	塩こしょう	少々
	小麦粉	少々
	油	適量
〔	きのこ	80g
	玉ねぎ	1コ
	人参	半分
	ピーマン	4コ
	油	適量
	中華スープの素	少々
〔	片栗粉	少々
	水	適量
〔	もずく	10g
	卵	2コ
	めんつゆ	少々
	油	少々



使用した阿武町の食材・・・もずく

【工夫したこと・がんばったこと】

もずくを洗うお湯の温度に気をつける。(あまり熱くしない)

作り方

- ① 鶏肉をそぎ切りし、塩こしょうをし、小麦粉をつけて油で揚げる。
- ② 食べやすい大きさにきのこ、玉ねぎ、人参、ピーマンを切って、フライパンに油を熱して炒める。
- ③ ②に中華スープの素を入れ、水溶き片栗粉を入れてとろみを付ける。
- ④ 皿にご飯を盛り、肉を盛りつけその上にあんをのせたら完成。

- ① もずくをお湯で洗い、塩抜きをして小さく切る。
- ② ボウルに卵をとき、その中にもずくとめんつゆを入れて、更にかき混ぜる。
- ③ 卵焼き器に油を入れて②を焼いたら完成。

阿武町のお米をおいしく食べるメニュー！

第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

野菜とお米の美味しいおにぎり

阿武中2年 藤原 紬

材 料 (4人分)

～肉みその焼きおにぎり～

米	2合
ごま油	適量
ひき肉	30g
にんにく	1かけ
ニラ	1/5束
みそ	大さじ2
砂糖	少々

～梅とじゃこのさっぱりおにぎり～

米	2合
梅干し	大粒2～3コ
じゃこ	30～40g
しそ	5枚
白ごま	適量

使用した阿武町の食材・・・米、野菜

【工夫したこと・がんばったこと】

味付けと食感の違う2種類のおにぎりを作ったところ。



作り方

- ① お米を炊いて2つのボウルに分ける。
- ② 1つのボウルで梅じゃこおにぎりを作る。
梅干しの種を取り、じゃこ、せん切りにしたしその葉、ごまを合わせてまぜごはんを作り、三角ににぎる。
- ③ 2つ目のボウルで肉みその焼きおにぎり作る。
 - 1) 三角おにぎりをにぎり、表面にごま油をぬって魚焼きグリルで軽く焼いておく。
 - 2) フライパンを熱して、ひき肉、みじん切りにしたニンニクとニラを炒め、みそ・砂糖で味付けをする
 - 3) できた肉みそをおにぎりにぬり、再び魚焼きグリルで美味しそうに色づくまで焼いたら完成。

阿武町のお米をおいしく食べるメニュー！

第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

大根飯

阿武中2年 吉岡 勝虎

材 料 (4人分)

米	4合
大根	適量
油あげ	2枚
鶏もも肉	150g
だし(あごだし)	適量
しょうゆ	大さじ2
塩	小さじ1
みりん	大さじ1
酒	適量
ごま油	少々
のり・白ごま	少々



使用した阿武町の食材・・・うもれ木の米

【工夫したこと・がんばったこと】

鶏肉を食べやすい大きさに切り、大根をたんざく切りにするのを頑張りました。

作り方

- ① お米を研ぐ。30分ざるにあげておく。
- ② 大根はたんざく切り、油あげは細切り、鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ③ ①のお米を炊飯器に入れてだしと調味料を入れ、少なめに水を入れる。
(大根の水気が出るので、水は少し少なめに入れる。)
- ④ ③に具を入れて炊飯器で炊く。
- ⑤ 炊いたらごま油を少し入れて混ぜ、お茶碗に入れたら、焼きのりの細切りをのせる。白ごまを最後に混ぜたら完成。

阿武町のお米をおいしく食べるメニュー！

第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

夏野菜の親子丼

阿武中3年 大島 聖二郎

材 料	(4人分)
米	2合半
鶏もも肉	2枚
玉ねぎ	1コ
なす	1本
ねぎ	4本
オクラ	4本
卵	8コ
白だし	大さじ4
みりん	大さじ4
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ3
砂糖	大さじ1
水	400cc



使用した阿武町の食材・・・ねぎ、玉ねぎ、なす
【工夫したこと・がんばったこと】
夏野菜を入れたこと。

作り方

- ① 米は洗って炊いておく。
- ② 野菜や鶏もも肉を1口大に切る。
- ③ 鍋に調味料と水を火にかけて、だしが沸騰したら玉ねぎ・なす・鶏肉を入れる。
- ④ 具が煮えたら、ねぎとオクラを入れて卵を溶き、鍋にまわしながら入れる。
- ⑤ ごはんを器に盛り、上にかけてたら完成。

阿武町のお米をおいしく食べるメニュー！

第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

ふわとろなすピцца♥

阿武中3年 小野 萌乃佳

材 料	(4人分)
ふわとろなす	2本
サラミ	1本
ベーコン	1袋
塩こしょう	少々
とろけるチーズバラバラ	適量
とろけるチーズ四角	1袋



使用した阿武町の食材・・・ふわとろなす
【工夫したこと・がんばったこと】
サラミを使うことで味が整った。

作り方

- ① ふわとろなすを1.5センチ幅に輪切りにする。
- ② 切ったなすをフライパンで炒める。
- ③ アルミホイルの上に炒めたなすをおく。
- ④ サラミとベーコンを短冊切りにする。
- ⑤ ③のなすの上に④をのせる。
- ⑥ バラバラチーズをのせ、四角のチーズでふたをして焼いたら完成。

阿武町のお米をおいしく食べるメニュー！

第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

つゆだく牛丼

阿武中3年 黒川 優斗

材 料	(4人分)
ごはん	適量
牛バラ肉	300g
玉ねぎ	1コ
生姜	大きめ1かけ
しょうゆ	大さじ4
酒	大さじ3
砂糖	大さじ3
塩	少々
本だし	小さじ2
湯	400cc



使用した阿武町の食材・・・米、玉ねぎ
【工夫したこと・がんばったこと】
しっかり煮込んだこと。つゆを多めにしたこと。

作り方

- ① 鍋に400ccのお湯と本だしと薄切りにした玉ねぎを入れ、玉ねぎが少し柔らかくなるまで煮る。
- ② ①に酒、砂糖、塩、しょうゆを入れて牛バラ肉を加えて混ぜてからふたをする。
- ③ 中火で10分くらい煮たら、すりおろした生姜を入れる。10分くらい煮込んだら味をみて、砂糖としょうゆで味を整える。
- ④ ごはんを器に盛り、上にのせたら出来上がり。

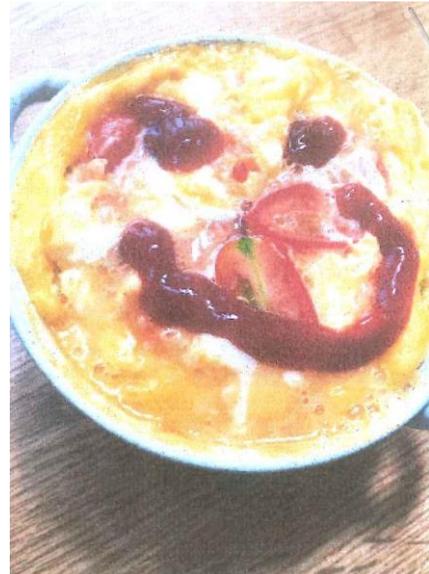
阿武町のお米をおいしく食べるメニュー！

第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

レンチン簡単オムライス

阿武中3年 小池 優陽

材 料	(4人分)
ごはん	4杯分
ケチャップ	適量
塩こしょう	少々
玉ねぎ	150g
人参	30g
ウインナー	4本
コーン	20g
卵	6コ
砂糖	大さじ2
味の素	少々



使用した阿武町の食材・・・玉ねぎ、人参
【工夫したこと・がんばったこと】
簡単に早く作れること。

作り方

- ① ごはんにケチャップ、塩こしょうを混ぜる。
- ② 玉ねぎと人参はみじん切りにしてレンジで加熱する。
- ③ ウインナーで小さくする。
- ④ ①、②、③、コーンをまぜ、耐熱皿やマグカップに入れる。
- ⑤ 卵、砂糖、味の素を入れて溶き、④の上に流し入れる。
- ⑥ レンジで600w4分ほど、加熱したら完成。

第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

キャベツたっぷり鶏肉のソース丼

阿武中3年 斎藤 連

材 料	(4人分)
キャベツ	320g
鶏むね肉	1枚
焼き肉のタレ(甘口)	適量
片栗粉	適量
油	適量
ミニトマト	12コ
ごはん	適量
中濃ソース	適量



使用した阿武町の食材・・・米、キャベツ、ミニトマト

【工夫したこと・がんばったこと】

キャベツをたっぷり入れた分、ごはんを少なくすることができ、ヘルシーな料理になったこと。

作り方

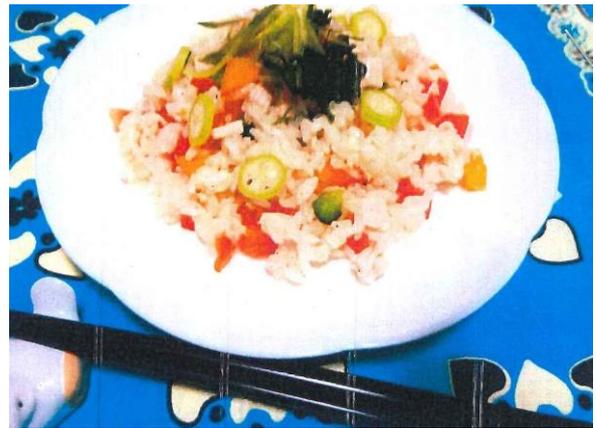
- ① 鶏肉は1口大に切り、ボウルに入れて焼き肉のタレを混ぜ、揉み込む。
- ② 鶏肉を片栗粉でまぶす。
- ③ 片栗粉をつけた鶏肉をやや低めに熱した揚げ油で揚げる。
- ④ キャベツはせん切りにする。
- ⑤ ごはんを軽めに盛って、キャベツ、ミニトマト、鶏肉を盛り、ソースをかけたら完成。

第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

夏野菜混ぜご飯

阿武中3年 末益 琉誠

材 料	(4人分)
温かいご飯	800g
鶏むね肉	200g
塩	少々
酒	大さじ1
トマト	中1コ
パプリカ	1コ
きゅうり	1本
オクラ	3本
みょうが・大葉	適量
コンソメ顆粒	小さじ1
塩	少々



使用した阿武町の食材・・・トマト、パプリカ、きゅうり、オクラ、みょうが、大葉、米
【工夫したこと・がんばったこと】
野菜の彩りをよく、生でも食べられる食材を選びました。

作り方

- ① 鶏むね肉は皮を取り、フォークでさして味を染みこみやすくする。
塩と酒を揉み込み、お皿にのせラップをかけてレンジ600wで5分、しばらく置く。
- ② パプリカを焼いて皮をむき、さいの目に切る。
- ③ きゅうりをさいの目切りにして、塩をしておく。(水気をしぼる)
- ④ トマトの種をとり、さいの目に切る。
- ⑤ オクラをさっとゆで、輪切りにする。
- ⑥ 鶏むね肉をさいの目に切り、蒸し汁にもどす。
- ⑦ 温かいご飯に、蒸し汁でといたコンソメ、塩で味付けする。鶏むね肉とパプリカ、トマト、きゅうりを入れて混ぜる。お好みでみょうが、大葉のせん切りをのせたら完成。

阿武町のお米をおいしく食べるメニュー！

第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

チーじゃこおむすび

阿武中3年 田中 美帆

材 料	(4人分)
ご飯	お茶碗4杯分
じゃこ	大さじ8
ごま油	適量
チーズ	8枚
大葉	8枚
塩	小さじ1
のり	適量



使用した阿武町の食材・・・じゃこ
【工夫したこと・がんばったこと】
じゃこをカリカリになるまで炒めた。

作り方

- ① ちりめんじゃこはフライパンにごま油を入れて、カリカリになるまで炒める。
- ② チーズを5ミリ角ぐらいで切る。
- ③ 大葉を粗いみじん切りにする。
- ④ あったかいご飯に①、②、③と塩を混ぜる。
- ⑤ おにぎりにしてのりをつけたら完成。

第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

夏野菜の四色丼

阿武中3年 常永 侑杜

材 料 (4人分)

米	2合
トマト	2コ
オクラ	4コ
めんつゆ	30cc
とうもろこし	80g
しょうゆ	30cc
みりん	20cc
砂糖	15g
生姜	1片
ごま油	15cc
無角和牛	100g
油	少々



使用した阿武町の食材・・・トマト、無角和牛、とうもろこし、オクラ、米
【工夫したこと・がんばったこと】
彩りがよくなるようにつくりました。

作り方

- ① トマトを8つ切りにする。
- ② とうもろこしをラップで包み、600wで6分間加熱し、実をそぎ落とす。
- ③ オクラを塩で洗い、お湯で2分間茹で、小口切りにしてめんつゆと混ぜる。
- ④ しょうゆ、みりん、砂糖、生姜、ごま油を混ぜてソースを作る。
- ⑤ 牛肉を炒め、④のソースと和える。
- ⑥ ①、②、③、④をご飯に盛りつけて完成。

第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

夏にぴったりキーマカレー

阿武中3年 中村 陽太

材 料	(4人分)
ひき肉	適量
生姜	適量
油	適量
なす	適量
かぼちゃ	適量
油	適量
トマト	適量
オクラ	適量
カレールウ	4人分
ごはん	適量



作り方

- ① 鍋に油とひき肉と生姜を入れて一緒に炒める。
- ② かぼちゃとなすは食べやすい大きさに切り、素揚げする。
- ③ ひき肉がひたひたになるまで水を入れて煮込む。
- ④ トマトはざく切りに、オクラは食べやすい大きさに切り、鍋に入れて火が通ったらルウを入れてよく煮溶かす。
- ⑤ 最後に素揚げしたなすとかぼちゃを入れて混ぜたら完成。

阿武町のお米をおいしく食べるメニュー！

第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

鮭と塩こんぶの炊きこみごはん

阿武中3年 中村 真楓

材 料	(4人分)
米	2合
〔 鮭	1切れ
酒	少々
塩こんぶ	20g
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
大葉	少々
枝豆	少々



使用した阿武町の食材・・・米
【工夫したこと・がんばったこと】
鮭の臭みをとるため酒を使った。

作り方

- ① お米をといで炊飯器に入れる。
- ② しょうゆとみりんを入れ、水を2合の目盛りまで入れる。
- ③ 鮭に酒を少々ふる。
- ④ 塩こんぶと鮭を炊飯器に入れる。
- ⑤ 炊きあがったら、お好みでせん切りにした大葉をのせたり、枝豆を入れたら完成。

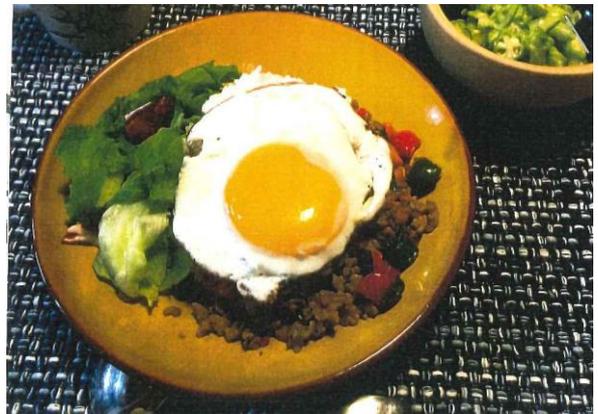
第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

やさいたっぷりガパオ風ライス

阿武中3年 波田 陽成

材 料 (4人分)

豚ひき肉	400g
●ピーマン	2コ
●パプリカ	1コ
●なす	100g
●人参	100g
●しめじ	100g
乾燥バジル	小さじ1
☆しょうゆ	大さじ1半
☆みりん	大さじ1半
☆オイスターソース	大さじ2
☆水	大さじ2
ご飯	2合
卵	4コ
付け合わせ (レタス・トマトなど)	



使用した阿武町の食材・・・ピーマン、パプリカ、なす、人参、ご飯
【工夫したこと・がんばったこと】
野菜をたくさん食べられるように、種類を増やしました。

作り方

- ① ●の野菜を粗いみじん切りにする (人参は少し小さめ)
- ② フライパンに豚ひき肉を入れ、色が変わったら①の野菜を加え、さらに炒める。
- ③ 野菜にある程度火が通ったら、☆の材料を加え、少し煮詰めるように炒めてから、乾燥バジルを加える。(香りが飛ばないように、早く入れすぎない)
- ④ ご飯を盛りつけた皿に、③をのせる。
- ⑤ やや多めの油で目玉焼きを作る。
- ⑥ ④に目玉焼きをのせ、付け合わせの野菜を添えたら完成。

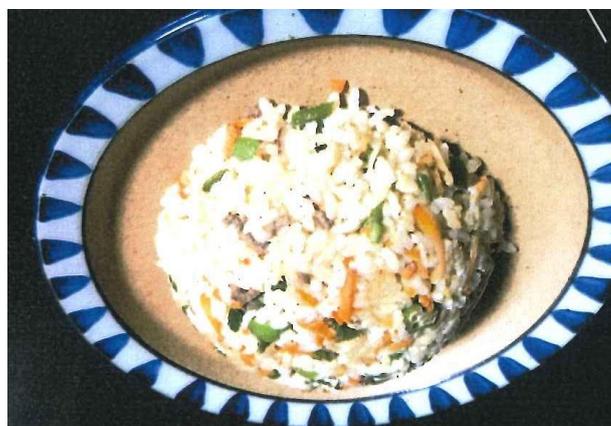
阿武町のお米をおいしく食べるメニュー！

第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

ホタテとオクラのチャーハン

阿武中3年 松本 彩里

材 料	(4人分)
豚ひき肉	100g
人参	60g
ピーマン	4コ
オクラ	6本
ねぎ	100g
冷やご飯	4杯分
卵	4コ
塩(卵用)	2つまみ
ほたて	8コ
ごま油	大さじ4
塩(仕上げ)	小さじ1
しょうゆ	小さじ4



使用した阿武町の食材・・・人参、ピーマン、ねぎ、オクラ、ホタテ
【工夫したこと・がんばったこと】
パラパラになるように卵でコーティングして炒めたところ。

作り方

- ① 人参は皮をむき、ピーマンとオクラはヘタと種を取り、オクラの種はとっておく。人参、ピーマン、オクラ、ねぎを5ミリ角のみじん切りにする。オクラの種は細かく切る。
- ② ボウルに卵を溶き、ご飯、塩を入れて均一になるまでよく混ぜる。ホタテは解凍して食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンにごま油大さじ1を中火で熱し、①とホタテとひき肉を入れて広げ、動かさずに1分焼く。2分炒めて取り出す。
- ④ フライパンに残りのごま油を中火で熱し、卵を溶いたご飯を入れて、その上に③をのせて動かさずに1分焼く。2分炒めて取り出す。
- ⑤ 良い具合に焦げ目がついたら塩としょうゆで味を付け、盛りつけて完成。

阿武町のお米をおいしく食べるメニュー！

第10回アイデア料理コンテスト (令和2年度)

野菜たっぷりドライカレー

阿武中3年 米原 知咲

材 料	(4人分)
ご飯	800g
豚ミンチ	100g
玉ねぎ	1/2コ
人参	40g
にんにく	1/2コ
オクラ	1コ
ほうれん草	1束
ホールトマト(缶詰)	100g
カレー粉	大さじ1
バター	大さじ1
サラダ油	大さじ1
塩こしょう	少々



使用した阿武町の食材・・・ほうれん草

【工夫したこと・がんばったこと】

野菜をみじん切りにすることと、火加減を考えてすることを頑張りました。

作り方

- ① 玉ねぎ、人参、にんにくをみじん切りにする。ほうれん草は3センチにオクラは輪切りにする。
- ② フライパンにバター、サラダ油を熱し、みじん切りした玉ねぎ、ほうれん草、オクラ、人参、にんにくを中火でよく炒め、豚ミンチを加えて同じように中火でさらに炒める。
- ③ ②にホールトマトとカレー粉も加えて炒めて、塩こしょうで味を調える。
- ④ お皿にご飯を盛りつけて③を盛りつけたら完成。



第10回 アイデア料理コンテスト

<最優秀賞>

★ 野菜たっぷりキーマカレー 阿武中2年 池田 飛南斗

<2次審査メニュー>

★ひじきのピラフ 阿武中1年 橋本 昂拓

★野菜たっぷりとりキム丼 阿武中3年 石川 朋佳

○ 簡単にできる!ぶちうまにぎり ----- 福賀小6年 蟹谷 栄仁

○ 二色丼 ----- 阿武小4年 松田 陽茉莉

○ あぶまんま・あぶライスコロケ----- 阿武小5年 内村 雲海

○ しばづけのまぜあわせごはん----- 阿武小5年 小野 桜花

○ おいしいおいしいほうれん草とそぼろのたきこみごはん----- 阿武小5年 小野 天聖

○ 焼きさばと梅のさっぱりごはん----- 阿武小5年 小野 結香

○ 食べてビックリ緑のオムライス----- 阿武小5年 門井 はな

○ 肉まき彩りフライ----- 阿武小5年 金崎 凜

○カレーライス----- 阿武小5年 河野 歩

○ 中華おこわフィチャリッ 鳴き砂ソルト----- 阿武小5年 白石 仁花

○丸ごとあぶ超〜ドリア----- 阿武小5年 水津 柚音





- 手軽に食べれるライス春巻き-----阿武小5年 杉本 結菜
- コーンバターライス-----阿武小5年 田中 結珠
- サッパリサラダゴハン-----阿武小5年 中野 颯太
- あぶたまどん-----阿武小5年 藤井 奏太
- 簡単タコライス-----阿武小5年 松田 育磨
- パエリア（アレンジ）-----阿武小5年 宮崎 成仁
- 棚田のお米で簡単おこわ・きのこたっぷり汁
トマトときゅうりのツナサラダ-----阿武小6年 水津 吉櫻
- 夏野菜の天井-----阿武中6年 後藤 るな
- 阿武町産の夏野菜カレー&
豆腐とトマトのカプレーゼ風-----阿武小6年 伊藤 凜々
- 塩焼き魚のまぜごはん-----阿武小6年 西村 咲太
- 野菜丼-----阿武小6年 末益 季
- とろとろ卵丼-----阿武小6年 小野 友梨花
- クリームチーズスモークサーモン巻き-----阿武中1年 小野 綾香
- とうふカツのごまソース・オクラとトマトのさっぱり和え
ねぎじゃこおにぎり-----阿武中1年 小野 洸志郎





- 簡単みそのたきこみご飯-----阿武中 1 年 小野 心夏
- さっぱりタコめし-----阿武中 1 年 小野 俊介
- 割ってびっくり緑のライスコロケ-----阿武中 1 年 門井 そら
- 貝たくさんキーマカレー-----阿武中 1 年 河原 陽博
- 阿武町の野菜たっぷりハンバーグ-----阿武中 1 年 桑嶋 大翔
- ライスハンバーグ-----阿武中 1 年 小池 由奈
- 鶏むね肉でも柔らかかジューシー
ごはんが進むぜ鳴き砂の塩からあげ-----阿武中 1 年 白石 大和
- ラタトゥユでオムライス風-----阿武中 1 年 白松 朋之
- なすの豚肉巻き-----阿武中 1 年 水津 泰羅
- 夏野菜きのこの和風パスタ-----阿武中 1 年 竹中 直人
- スイートサマーライス-----阿武中 1 年 田中 維織
- カラフル炊きこみご飯-----阿武中 1 年 玉島 楓華
- さっぱりサラダご飯-----阿武中 1 年 中野 杏里
- 肉巻きおにぎり-----阿武中 1 年 藤井 蒼太
- 中華おこわ-----阿武中 1 年 守永 彩乃
- ねばねばスタミナ丼-----阿武中 1 年 矢田 栞菜





- 元気いっぱいお肉どん-----阿武中 1 年 山縣 優月
- 三色丼-----阿武中 1 年 吉村 広大
- さっぱりはなやか漬物寿司-----阿武中 2 年 伊藤 泉美
- 夏野菜カレーと
うもれ木豆腐のカプレーゼ風-----阿武中 2 年 伊藤 泰尊
- なんでも豚巻き-----阿武中 2 年 井町 快斗
- さっぱり生姜たきこみご飯-----阿武中 2 年 梅地 なごみ
- 阿武町産悪魔のおにぎり-----阿武中 2 年 大塚 彩未
- 阿武町産ほうれん草とそぼろの炊きこみご飯-阿武中 2 年 小野 杏莉
- Good たくさんパエリア-----阿武中 2 年 河野 雅也
- ほうれん草のぎょうざ-----阿武中 2 年 白神 陽衣
- 夏バテ防止カレー-----阿武中 2 年 水津 壕
- なすの豚肉巻き-----阿武中 2 年 水津 梨乃
- そぼろ丼-----阿武中 2 年 末益 楓
- 鶏肉の野菜あんかけ丼・もずくのだし巻き卵-阿武中 2 年 福原 愛海
- 野菜とお米の美味しいおにぎり-----阿武中 2 年 藤原 紬
- 大根飯-----阿武中 2 年 吉岡 勝虎





- 夏野菜の親子丼-----阿武中3年 大島 聖二郎
- ふわとろなすピцца-----阿武中3年 小野 萌乃佳
- つゆだく牛丼-----阿武中3年 黒川 優斗
- レンチン簡単オムライス-----阿武中3年 小池 優陽
- キャベツたっぷり鶏肉のソース丼-----阿武中3年 斎藤 連
- 夏野菜混ぜご飯-----阿武中3年 末益 琉誠
- チーズじゃこおむすび-----阿武中3年 田中 美帆
- 夏野菜の四色丼-----阿武中3年 常永 侑杜
- 夏にピッタリキーマカレー-----阿武中3年 中村 陽太
- 鮭と塩こんぶの炊きこみごはん-----阿武中3年 中村 真楓
- やさいたっぷりガパオ風ライス-----阿武中3年 波田 陽成
- ホタテとオクラのチャーハン-----阿武中3年 松本 彩里
- 野菜たっぷりドライカレー-----阿武中3年 米原 知咲

