

出雲圏域

小村 つくみさん
勝部 祐希さん
(出雲市・高校3年)

調理時間
20分



男飯!みそ炒め

【使用した地元産品】 出雲アスパラ・十六島のり・出西生姜
佐田みそ

- 【作り方】
- ①たまねぎ、にんじん、ピーマン、れんこん、肉は一口大に切る。青ねぎは小口切り、生姜はすりおろす。
 - ②アスパラは2cmくらいの大きさに切り、熱湯でゆでる。
 - ③フライパンに油を入れて熱し、A(切った野菜、肉)を炒める。
 - ④③に②のアスパラを入れて、さらに炒める。
 - ⑤④にBの調味料を入れて調味し、最後にすりおろした生姜と小口切りにした青ねぎを加え、さっと混ぜる。
 - ⑥盛りつけて、ミニトマトと十六島のりを添える。

- 【材料名と分量(4人分)】
- たまねぎ …… 1個(200g)
 - にんじん …… 1/3本(40g)
 - A ピーマン …… 2個(40g)
 - れんこん …… 5枚(20g)(水煮)
 - 出雲アスパラ …… 3本(40g)
 - ミニトマト …… 4個
 - 出西生姜 …… 5~10g
 - 青ねぎ …… 3本(15g)
 - 十六島のり …… 少々(乾燥タイプ)
 - A 鶏もも肉 …… 100g
 - 佐田みそ …… 大さじ1
 - 砂糖 …… 小さじ1
 - 酒 …… 小さじ2
 - 塩 …… 少々
 - こしょう …… 少々
 - 油 …… 小さじ2
 - B

料理の工夫、アピールポイント
地元産品の野菜をたっぷり使っているので、栄養満点!
佐田のみそでしっかり味がついていて、ご飯に合い、どんぶりにしても◎!!

白いごはんにあう
朝食のおかず

朝ごはん 簡単レシピ

平成25年度「わが家の一流シェフin島根」料理コンクール最終審査 選出レシピ

応募対象

島根県内の中学・高校・大学・専門学校の学生

雲南圏域



日高 千鶴さん
(飯石郡飯南町・高校3年)

調理時間
20分

とりポン

【使用した地元産品】 たまねぎ・ねぎ・レタス・パプリカ・とうがらし

- 【作り方】
- ①フライパンに少量の油を入れる。
 - ②小さきざんだとうがらしを入れる。
 - ③一口大に切った鶏むね肉を入れ、火が通るまで炒める。
 - ④パプリカ、たまねぎを千切りして入れて炒める。
 - ⑤ポン酢で味をつける。
 - ⑥レタスをいた皿の上に盛り、小口切りにしたねぎをちらす。

- 【材料名と分量(4人分)】
- 鶏むね肉 …… 400g
 - パプリカ(赤) …… 60g
 - (黄) …… 60g
 - たまねぎ …… 120g
 - とうがらし …… 少々
 - ねぎ …… 少々
 - レタス …… 40g
 - ポン酢 …… 大さじ2.5
 - 油 …… 少々

料理の工夫、アピールポイント
ポン酢で味つけを簡単にした。
レタスで巻いて食べられるようにした。

益田圏域

田中 穂乃花さん
(益田市・中学2年)

調理時間
20分



朝だっ!!元気だっ!!トマトロ

【使用した地元産品】 オクラ・ミニトマト・長いも・しそ

- 【作り方】
- ①オクラをゆでる。野菜を洗い、キッチンペーパーでふく。
 - ②しそ…千切り、長いも…5mm角のさいの目、ミニトマト…1個を8等分、オクラ…小口切りに切る。
 - ③納豆を混ぜて、じゃこ切った野菜と合わせる。
 - ④ポン酢で味を整え完成!!

- 【材料名と分量(4人分)】
- 納豆 …… 40g(1パック)
 - オクラ …… 40g(4本)
 - ミニトマト …… 4個
 - 長いも …… 120g
 - しそ …… 4枚
 - ちりめんじゃこ …… 大さじ1
 - 昆布ポン酢 …… 大さじ1

料理の工夫、アピールポイント
朝ごはんははつきり言って食べにくい。けどトマトとポン酢でさわやかに!!
そして見た目もきれいで栄養満点!!トマトの酸味とオクラ、山いも、納豆のトマトロが混ざって、とてもおいしくさっぱり食べられます。

隠岐圏域

青山 みずほさん
(隠岐郡海士町・中学1年)

調理時間
20分



干し大根キッシュ

【使用した地元産品】 ミニトマト・卵・キャベツ・にんじん・きゅうり
いんげん・干し大根

- 【作り方】
- ①干し大根はサッと水洗いして、水に戻して絞り、みじん切りにする。
 - ②にんじんもサッと水洗いして、ピーラーで皮をむき、千切りにする。
 - ③卵を割りほぐし、干し大根、にんじん、半分に切ったミニトマトを入れ、塩・こしょうで味付けする。
 - ④フライパン(ホットプレート)を熱し、油をひき、③を入れ、焼く。
 - ⑤焼いたら皿に移し、半分に切ったミニトマト、千切りしたキャベツ、茹でたいんげん、薄切りしたきゅうりを盛りつけ、こじょうゆを添える。完成。

- 【材料名と分量(4人分)】
- ミニトマト …… 12個
 - 卵 …… 4個
 - 塩・こしょう …… 少々
 - 油 …… 小さじ2
 - 干し大根 …… 8g
 - キャベツ …… 1/4個
 - きゅうり …… 1/3個
 - いんげん …… 適量
 - こじょうゆ …… 適量

料理の工夫、アピールポイント
ほとんど海士町産のものを使っている。
干し大根を入れることで、咀嚼の回数が増え、味が引き立つようにした。

松江圏域

大西 葵穂さん
(松江市・中学1年)

調理時間
20分



しじみと野菜のみそ豆乳チャウダー

【使用した地元産品】 しじみ・にんじん・じゃがいも
きのこ類・たまねぎ・豆乳

- 【作り方】
- ①たまねぎ、じゃがいも、にんじんは1cm角に切る。
 - ②しじみを水からゆで、しじみのくちが開いたらざるにあげ、スープとしじみに分ける。
 - ③鍋にバターを熱し、たまねぎ、にんじん、じゃがいもを炒める。
 - ④②のスープを加え、野菜がやわらかくなるまで煮て、ほぐしたしじみを入れる。
 - ⑤豆乳を入れ、沸騰したら、白みそをとき入れ、しじみの貝を入れ、さっと煮る。
 - ⑥塩、こしょうで味を整え、器にもり、パセリをちらして完成。

- 【材料名と分量(4人分)】
- しじみ …… 200g
 - たまねぎ …… 200g
 - にんじん …… 160g
 - じゃがいも …… 280g
 - しめじ …… 100g
 - 水 …… 600cc
 - 豆乳 …… 300cc
 - 白みそ …… 大さじ5
 - 塩・こしょう …… 少々
 - バター …… 20g
 - パセリ …… 少々

料理の工夫、アピールポイント
宍道湖のしじみから出るだしを生かし、豆乳と白みそでヘルシーに仕上げました!
コクコク野菜をたくさん入れ、色どりもよく、栄養満点です!

浜田圏域

吉田 笑子さん
(鹿足郡津和野町・高校2年)

調理時間
20分



旬野菜のオイスターソース炒め

【使用した地元産品】 なす・ピーマン・にんじん・ししとう
にんにく・キャベツ

- 【作り方】
- ①ししとうは中の種を取り、下処理をする。
 - ②なすを乱切りにし、ピーマンは3cm角に切り、キャベツは3cmくらいにざく切りにし、にんじんは3~5cmの3mmで短冊切りにする。
 - ③湯にごま油をたらし、その湯に①と②をくぐらせ軽く火を通す。
 - ④ごま油にたかの爪、にんにくを加え香りが出たら、豚ひき肉を加え軽く塩・こしょうで炒める。
 - ⑤③を④に加え、野菜に火が通ったら、酒、しょうゆ、オイスターソースの順に加え、水溶き片栗粉を加え、軽くとろみをつけて完成。

- 【材料名と分量(4人分)】
- なす …… 中2本(180g)
 - ピーマン …… 3個(150g)
 - キャベツ …… 4枚(120g)
 - にんじん …… 中1本(90g)
 - ししとう …… 8本(約60g)
 - にんにく …… 2かけ
 - 豚ひき肉 …… 250g
 - たかの爪 …… 2本
 - オイスターソース …… 大さじ1.5
 - しょうゆ …… 大さじ1.5
 - 酒 …… 大さじ1.5
 - 片栗粉 …… 適量
 - ごま油 …… 適量
 - 塩・こしょう …… 少々

料理の工夫、アピールポイント
野菜をたくさん使用したことによりヘルシーに!!
季節ごとに組み合わせを変えられる点。
(例)春…新たまねぎ、春キャベツ、にんじん、エリンギ、ひき肉など

大田圏域

金川 侑司さん
(大田市・中学2年)

調理時間
15分



玉トマ目玉焼

【使用した地元産品】 トマト・たまねぎ

- 【作り方】
- ①たまねぎの太い所を1.5cmぐらい切り取ります。切り取ったら、外から2枚くらい残して輪を作ります。
 - ②フライパンに油をひき、輪をのせ、その中に卵を入れ、その上にミックスベジタブルをばらまきます。
 - ③そしてフライパンにふたをして卵がしっかり焼けるまで焼きます。
 - ④焼き上がったら、適量の塩をいれ、皿にのせます。そのままに、切ったトマトをならべ、完成です。

- 【材料名と分量(4人分)】
- トマト …… 4個
 - たまねぎ …… 2個(一部)
 - 卵 …… 4個
 - ミックスベジタブル …… 12g
 - 塩 …… 適量
 - 油 …… 適量

料理の工夫、アピールポイント
たまねぎを使って、卵を目玉焼きにしたこと。色が明るいところ。