

家族で考えよう！ 松戸産レシピコンテスト



松戸市食育シンボルキャラクター

《ばくちゃん》

入賞作品レシピ集

松戸市 2016年2月作成



平成28年1月23日(土)
松戸市民会館 会議棟1階 102料理教室にて

はじめに

松戸市は平成26年8月に策定された第2次松戸市食育推進計画に基づき、4つのモデル事業を計画、実施しています。

その1つとして、家族と一緒に地元産の食材を使用した料理を考え、実際に調理をすることにより、地産地消への理解、関心を高め、食の大切さを見直し、食を通じた家族のコミュニケーションを醸成することを目的にレシピコンテストを実施しました。

30校281人から299作品の応募があり、厳正なる書類審査の結果10作品が選ばれ、この度、2次審査として実際に調理を行ってもらいました。

その成果品の一つとして入賞作品レシピ集を作成しました。

目次

～松戸 de リシャス～もちり小松菜あんかけ《最優秀賞》	・ 1
～・～・熊谷 宗真・～・～	
かぶの彩りパスタ《優秀賞》	・ 2
～・～・田中 琉星・～・～	
小松菜入りフワシャキつくねのあんかけ《優秀賞》	・ 3
～・～・竹澤 瑠奈・～・～	
松戸巻	・ 4
～・～・赤松 未子・～・～	
松戸特産の野菜和風グラタン	・ 5
～・～・増田 棕介・～・～	
なっちゃんのつるりんすいとん	・ 6
～・～・常野 菜摘・～・～	
カブのてりやきチキンピザ	・ 7
～・～・高橋 めい・～・～	
松戸まんじゅうと松戸宝ぎょうざ	・ 8
～・～・水本 陽大・～・～	
栄養はなまる大根もち	・ 9
～・～・小川 蓮也・～・～	
松戸やさいのおやきたち	・ 10
～・～・森泉 和心・～・～	

～松戸 de リシャス～

もちり小松菜あんかけ



〈小松菜ボール〉

①フードプロセッサーなどで小松菜をみじん切りにし、フライパンに小松菜を入れ、塩と水を加えて混ぜ合わせ、蓋をして蒸し煮します。

②ボールに白玉粉と豆腐を入れ、軽く混ぜ合わせ、蒸し煮した小松菜を混ぜ合わせ、耳たぶぐらいのカタさになるようにします。

③まとまったら、16等分にして、ボール状に丸め、油で揚げます。

〈あん〉

①人参は5mm角ぐらいの粗みじん切りにし、長ねぎは斜めうす切り、しいたけは薄くスライスし、大根はすりおろしておきます。

②フライパンに人参、塩、水を入れ、蒸し煮にします。途中、長ねぎとしいたけを加えます。

③人参が柔らかくなったなら、大根のすりおろしとAを混ぜ合わせたものを②に入れ、とろりと透明になるまでかき混ぜます。

〈仕上げ〉

小松菜ボールをお皿に盛り付け、あんをかけます。

〔材料4人分〕

小松菜・・・1把
塩・・・小さじ1/4
水・・・大さじ1
白玉粉・・・200g
木綿豆腐・・・150g
揚げ油・・・適量

〈あん〉

人参・・・1/2本
塩・・・小さじ1/3
水・・・大さじ2
長ねぎ・・・1本
しいたけ・・・3枚
大根・・・150g

A

しょう油・・・大さじ2
みりん・・・大さじ2
しょうがのすりおろし
・・・大さじ1/2
水・・・250cc
葛粉・・・大さじ1
白いり
ごま・・・大さじ1
オイスターソース
・・・大さじ2
塩・・・少々

かぶの彩りパスタ



- ①かぶを皮つきのまま半切りにし、一つは短冊切り、一つはすりおろします。
- ②かぶの葉は 1 cm に切り、ベーコンは斜めに 3 cm に切っておきます。
- ③人参を 2 mm 幅にスライスし、型抜きで型を抜きます。
- ④フライパンに水、塩（分量外（3%））を入れスパゲティを茹でます。
- ⑤茹であがる 30 秒前に型を抜いた人参も入れ、一緒に茹で、ザルにあげておきます。
- ⑥フライパンにオリーブオイル、みじん切りにしたニンニクを入れ、香りが出たらかぶのスライス、葉も入れ、しんなりするまで炒めます。
- ⑦めんつゆ、水を入れ、軽く煮詰めたら、パスタ、人参を入れます。
- ⑧軽くからめたら、おろしておいたかぶを入れ、さっと混ぜます。

材料(4人分)

- かぶ・・・120g
- かぶの葉・・・120g
- ベーコン・・・60g
- 人参・・・100g
- スパゲティ（1.6 mm）
・・・240g
- オリーブオイル
・・・大さじ 5
- ニンニク
（みじん切り）40g
- めんつゆ（3 倍濃縮）
・・・100 cc

小松菜入りフワシャキつくねのあんかけ



- ①小松菜のくきとねぎの芯をみじん切りにします。
- ②鶏ひき肉、①、レンジ（500Wで2～3分）で温めて冷まし、かるく水切りしたとうふ、Aをボールでよくこねます。
- ③スプーン2個で形を整えて、フライパンでつくねを焼き、お皿にとっておきます。
- ④小松菜の葉とねぎの外側を一口大に切ります。
- ⑤しめじの石づきを切ってばらしておきます。
- ⑥つくねを焼いたフライパンをペーパーでかるくふきとり、Bを煮立たせます。
- ⑦小松菜の葉、ねぎの外側、しめじを煮ます。
- ⑧火がとおったら、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ⑨焼いたつくねをあんにからめます。

材料(4人分)

小松菜・・・180g
（くきと葉に分ける）
ねぎ・・・1本
（外側と芯に分ける）
鶏むねひき肉・・・150g
絹豆腐・・・150g

A

塩・・・小さじ1/2
こしょう・少々
鶏がらスープ顆粒
・・・小さじ1/2
おろししょうが
（チューブ）小さじ1/2

〈あん〉

つくねで残した小松菜の葉とねぎの外側

しめじ・・・80g

B

酒・・・50cc
水・・・50cc
砂糖・・・大さじ1半
しょう油・・・大さじ1
水溶き片栗粉
・・・大さじ2

松戸巻



- ①湯を沸かし、小さじ 1/2 の塩を入れ、小松菜を茹でます。冷水に取り、根元を切り落として、水気を良く切ります。
- ②長ねぎをみじん切りして、塩、砂糖、ごま油を入れて混ぜ合わせておきます。(ネギダレ)
- ③白玉粉に大さじ 4 の水を入れ、だまにならないように混ぜておきます。
- ④卵を割りほぐし、③、粉チーズ、塩少々を混ぜ合わせます。
- ⑤フライパンを熱し、ごま油小さじ 1 をひき、④を半量ずつ弱火で焼き、あら熱をとります。
- ⑥すだれの上のにりをのせ、⑤をのせ、①とネギダレをのせて巻き上げ、輪ゴムなどで止めて馴染ませます。
- ⑦一口大に切り分けてお皿に盛り付けます。

材料(4人分)

小松菜・・・160g

塩・・・小さじ 1/2

〈ネギダレ〉

長ねぎ・・・50g

塩・・・小さじ 2/3

砂糖・・・小さじ 2/3

ごま油・・・小さじ 2

白玉粉・・・大さじ 4

水・・・大さじ 4

卵・・・2個

粉チーズ・・・30g

塩・・・少々

ごま油・・・小さじ 2

のり(全形)

・・・2枚

松戸特産の野菜和風グラタン



- ① かぼちゃをラップに包み、レンジ（600W で6～7分）で温め、ふたの部分を持ち、中わたと種を取り除いておきます。
- ② 長ねぎは2 cmの斜め切り、大根は5 mmの輪切りにし、干切り、小松菜は5 cm幅に切り、鶏肉は小さめに切ります。
- ③ ねぎをグリルで5分焼きます。
- ④ フライパンにバターを溶かし、鶏肉、大根、小松菜の順で炒めます。
- ⑤ 大根が透きとおってきたら、小麦粉を振り入れて、さっと混ぜ、少しずつ豆乳を入れ、みそ、塩、こしょうを加えます。
- ⑥ かぼちゃの中に⑤を入れ、③をのせ、ピザ用チーズをかけてトースターで4～5分焼きます。
- ⑦ 仕上げにパセリをちらします。

材料(4人分)

- かぼちゃ・・・4個
(1個 300～400g)
- 長ねぎ・・・1本
- 小松菜・・・3株
- 大根・・・300g
- 鶏肉(ささみ)
・・・120g
- バター・・・大さじ2
- 小麦粉・・・大さじ2
- 豆乳・・・1カップ
- みそ・・・大さじ1
- 塩・・・小さじ1/3
- こしょう・・・少々
- ピザ用チーズ
・・・50g
- パセリ・・・小さじ1

なっちゃんのつるりんすいとん



材料(4人分)

〈すいとん〉

かぶ・・・50g

小松菜・・・2枚

白玉粉・・・100g

天ぷら粉・・・50g

水・・・100cc

〈スープ〉

小松菜・・・1株

かぶの葉・・・1個分

水・・・300cc

とりがらスープの素
・・・小さじ2

ハム・・・2枚

- ① かぶは皮をむき、細かく切ります。
- ② かぶと水をミキサーにかけます。
- ③ 小松菜を細かくきざみます。
- ④ 白玉粉と天ぷら粉をボールに入れ②を耳たぶぐらいのかたさになるように入れてこねます。
- ⑤ ④を二つに分け、一つはだんごを8個作り、残りに③を入れてだんごを8個作ります。(丸めるとき、少々打ち粉をまぶします。-分量外)
- ⑥ 小松菜とかぶの残りの葉を食べやすい大きさに切り、水300ccと一緒に耐熱ボールに入れてレンジ(700Wで2分)で温めます。
- ⑦ ⑥にとりがらスープの素を入れ、かき混ぜます。
- ⑧ ⑦にスープがかぶるようにだんごを全部入れ、8等分に切ったハムを入れます。
- ⑨ レンジ(700Wで3分30秒)で温めます。

カブのてりやきチキンピザ



材料(4人分)

ほうれん草・1/3 束

鶏もも肉・・200g

油・・・・・小さじ 1

A

(しょう油・大さじ 1 半

みりん・・・大さじ 1 半

砂糖・・・・大さじ 1 半

酒・・・・・大さじ 1 半

水とき片栗粉

・・・小さじ 1

長ねぎ・・・20g

かぶの葉・・1 玉分

かぶ・・・・4 玉

上新粉・・・大さじ 4

マヨネーズ・大さじ 2

ピザ用チーズ

・・40g

のり・・・・1/2

①鍋にお湯を沸かし、ほうれん草を茹で、水で冷し、水切りした後、4 cm ぐらいの長さ切っておきます。

②フライパンに小さじ 1 の油をひき、一口大に切った鶏もも肉を炒め、火がとおったら、A を入れ、火を弱めて煮詰めます。

③②の汁気が無くなってきたら、①を入れ、小さじ 1 杯の水溶き片栗粉でとろみをつけます。

④長ねぎを粗みじん切りにします。

⑤かぶの葉を小さく切り、レンジ (500W で 1 分 30 秒) で温めます。

⑥かぶの皮をむき、すりおろし、水分をキッチンペーパーでしぼり、大さじ 4 の上新粉を入れ、よく混ぜます。

⑦フライパンに小さじ 1 の油を入れ、⑥の生地を両面に焼き色がつくまで焼きます。(薄く、丸く広げます。)

⑧③を焼いた生地の上にまんべんなくのせ、大さじ 2 のマヨネーズもまんべんなく広げ、その上に⑤、④をちらし、最後にピザ用チーズをちらします。

⑨180℃に温めたオーブンで約 10 分間、チーズが溶け、焼き色がつくまで焼き、のりをきざみ、焼いたピザの上にのせます。

松戸まんじゅうと松戸宝ぎょうざ



①白玉粉と小麦粉を水 35ml でよく混ぜ、できた生地を良くこねます。

②ほうれん草を牛乳と一緒にミキサーにかけ、できたエキスを生地に入れ、生地が緑色になるまで、よくこねます。(生地の状態をみながらエキスは加えていきます)

③長ねぎとキャベツをみじん切りにして、ひき肉と合わせ、みじん切りにしたしょうが、塩、こしょう、ごま油、酒を加えて混ぜ、具を完成させます。

(松戸まんじゅう)

④16 等分した生地を丸く薄くのばします。生地の周りに小麦粉をまぶし、真ん中を親指で 5 秒ほど強く押し、生地にくぼみを作ります。中心のくぼみに 16 等分にした具をのせ、皮の縁を真ん中につまみ寄せ、丸くして蒸し器で蒸します。(15 分くらい)

(松戸ぎょうざ)

⑤16 等分した生地を丸く薄くのばします。16 等分した具をのせ、ぎょうざと同じように包み、焼きます。

材料(4人分)

(1人分 2種類×2個)

〈生地〉

白玉粉・・・65g

小麦粉・・・35g

水・・・・・・35ml

ほうれん草・2～3枚

牛乳・・・・・・15ml

〈具〉

合びき肉・・・50g

長ねぎ・・・・1本

きゃべつ・・・1枚

しょうが(みじん切り)
・・・小さじ1/2

塩・・・・・・小さじ1/4

こしょう・・・少々

ごま油・・・・少々

酒・・・・・・大さじ1/2

小麦粉(打ち粉用)
・・・適宜

ごま油(焼き用)

・・・大さじ1半

栄養はなまる大根もち



- ①大根の皮をむき、すりおろしておきます。
- ②人参、長ねぎ、ほうれん草、ベーコンをみじん切りにします。
- ③ボールに白玉粉と塩、②の具材を入れ、大根おろしを8割ほど加え、こねていき、耳たぶぐらいのかたさになるよう、残り的大根おろしで調整します。
- ④③を12等分にして、平らな円形にします。
- ⑤フライパンにごま油を熱し、④を並べ、弱めの中火でじっくり蓋をして両面しっかりと焼きます。
(8~10分くらい)
- ⑥透きとおってきたら完成なので、お好みでポン酢醤油や酢醤油をつけてどうぞ。

材料(4人分)

- 大根・・・240g
- 人参・・・10g
- 長ねぎ・・・30g
- ほうれん草・2株
- ベーコン・・・50g
- 白玉粉・・・200g
- 塩・・・2つまみ
- ごま油・・・大さじ2

松戸やさいのおやきたち



- ① 中力粉をボールに入れ、熱湯 1 カップを加えて、はしで混ぜ、まとったら手でこね、ラップにくるみ、冷蔵庫でしばらく寝かせます。
- ② 小松菜を小口切りにして炒め、しょう油、みりんを加え、最後にかつおぶしを入れて混ぜます。
- ③ かぼちゃを一口大に切ってラップをかけてレンジ (500W で 1 分 30 秒) で加熱し、めんつゆ、水、砂糖を加え、もう一度レンジ (500W で 1 分 30 秒) で加熱します。
- ④ ねぎをみじん切りにし、ひき肉と炒め、みそ、砂糖、酒を加えて、水分がとぶまでさらに炒めます。
- ⑤ ①の皮を 12 等分に切って、ひらたくのばして②、③、④の具を包んだら軽く手でおさえ、平たくします。
- ⑥ フライパンに油をしき、⑤の両面をこんがり焼き、1/3 ぐらい水を入れ、蓋をして水分がなくなるまで蒸し焼きにします。

材料(4人分)

中力粉・・・2 カップ

お湯・・・1 カップ

小松菜・・・80g

しょう油・・・大さじ 1 半

みりん・・・大さじ 1 半

かつおぶし・・・1 パック

かぼちゃ・・・100g

めんつゆ (5 倍濃縮)
・・・大さじ 1

水・・・大さじ 1/2

砂糖・・・大さじ 1 半

あじさいねぎ
・・・2 本

豚ひき肉・・・100g

みそ・・・大さじ 1

砂糖・・・大さじ 1

酒・・・大さじ 1

油・・・大さじ 1

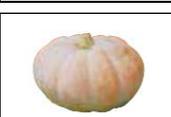
当日の様子





【 松戸の特産品 】

(■ : 旬の時期)

品名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
 <p>ねぎ 葱 ユリ科ネギ属</p>	<p>主に白身を食べる根深ネギは用途が多種。鍋物、味噌汁の具に使用されるのはもとより、「薬味」としてよく使われます。これは他の材料の癖を消したり、料理に風味付けをしたりする効果があるからです。また、殺菌作用効果や疲労回復効果もあります。「矢切ねぎ」が有名です。</p>											
 <p>わけねぎ (青ねぎ) 葱 ユリ科ネギ属</p>	<p>主に青い葉の部分を食べる「わけねぎ」は「ねぎ」に比べると栄養豊富。これは葉に多くの栄養が含まれているからで、鉄、ビタミンなどが「ねぎ」の2倍以上含まれています。また、風味や香りを楽しむなら薬味として抜群です。小金地区で栽培されている「あじさいねぎ」が有名です。</p>											
 <p>かぶ 蕪 アブラナ科アブラナ属</p>	<p>こかぶはみずみずしく柔らかで漬物、酢の物、サラダ、油炒め、味噌汁など用途は多様な野菜です。ビタミンCやアミラーゼという分解酵素を多く含みます。</p>											
 <p>こまつな 小松菜 アブラナ科アブラナ属</p>	<p>成分はほうれんそうに似ていますが、カルシウムを多く含んでいるのが特徴です。小松菜はアクが少ないので、下ゆでをする必要がありません。</p>											
 <p>ほうれんそう 菠薐草 アカザ科ホウレンソウ属</p>	<p>最盛期である、秋から冬の期間は最も栄養豊富な時期。鉄分、ビタミンC、βカロテン、カルシウム、カリウムを多く含みます。アクを取る際は、栄養分が逃げないようにたっぷりの熱湯で短時間でゆでて、冷水にさらしましょう。ゆでおひだし、味噌汁の具、ソーテーなどの料理がお勧めです。</p>											
 <p>だいこん 大根 アブラナ科ダイコン属</p>	<p>青首大根は漬物、煮物、生食（大根おろしや刺身のつま）、サラダなどなんでも適する品種です。首の青い部分は甘く、先端に行くほど辛みが増します。直売で売られている葉付大根の葉はビタミンやミネラルが根の数倍多く含まれていますので捨てずに有効利用しましょう。</p>											
 <p>しろかぼちゃ 白かぼちゃ ワリ科カボチャ属</p>	<p>もともと「松戸白」という品種の松戸産の和かぼちゃの種が、松戸市出身の宇宙飛行士 山崎直子さんとともに宇宙を旅したことから、「松戸白宇宙かぼちゃ」と名付けられました。</p>											
<p>品名</p> <p>しらたまこ</p> <p>白玉粉</p>	<p>古くから松戸で製造されている白玉粉は、もち米から作られた、舌触り優しく消化の良い、日本の伝統的食品です。</p>											

JAとうかつ中央公式サイト「JAとうかつ中央管内 特産農作物『旬の野菜カレンダー』」に基づき作成

松戸市

健康福祉部 健康福祉政策課

電話：047-704-0055