



最優秀賞



作品
タイトル

ニラと干瓢の
ペペロンチーノ

作品No. 13

制作者 circleGo! さん（代表：湯田太樹 さん） / 宇都宮市

最優秀賞作品：ニラと干瓢のペペロンチーノ

■レシピ（材料1人分）

- ・干瓢(無漂白) 20g
- ・ニラ 1/2束(50g)
- ・唐辛子 少々
- ・にんにく 1かけ
- ・黒こしょう 少々
- ・塩 小さじ1/3
- ・オリーブオイル 大さじ3
- ・干瓢のゆで汁 大さじ3

■レシピ（工程）

- ①下処理した干瓢を20cm程度に切り分ける。
- ②ニラは根元を切り落とし、食べやすい長さに切る。
にんにくは半分に切り、芯を取り除いてみじん切りにする。
- ③鍋に湯をわかし、塩(分量外:適量)、干瓢を入れ、10程度ゆでる。
ゆで汁を大さじ3取り分ける。
- ④フライパンにオリーブオイル、にんにく、唐辛子を入れて弱火で熱し、
香りが立ってきたら、ゆで汁、塩、こしょうを加えて混ぜる。
スパゲティを加えて炒め、ニラを加えて手早く炒め合わせる。

■栃木県の食材

干瓢、ニラ、唐辛子

■材料費

1人前 150円

■レシピのこだわりや工夫したポイント

- ①シンプルで簡単に調理できること
- ②ヘルシーで健康に良いこと
- ③干瓢の戻し汁で茹でることで、カリウムを無駄にせず旨味を凝縮させた。



優秀賞



あいかサラダ

作品No. 15

制作者 芝田龍星 さん / 宇都宮市

優秀賞作品：あいかサラダ

■レシピ（材料2人分）

- ・とちあいか 2粒
- ・トマト 小2個
- ・ほうれん草 2株
- ・蓮根 小1／2個
- ・ベビーチーズ 1個

【ドレッシング】

- ・とちあいか 1粒
- ・玉葱 小1／2個

A

- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・酢 大さじ2
- ・砂糖 小さじ2
- ・塩 小さじ1

■レシピ（工程）

- ①とちあいか1粒は洗ってヘタを取り、細かいみじん切りにする。
玉葱も皮をむき洗って細かいみじん切りにする。
- ②蓮根は皮をむいて薄めにスライスし 酢小さじ1(分量外)を入れた熱湯でさっとゆでる。
ほうれん草は熱湯で2.3分茹でて水にさらしあく抜き後、水を切って食べやすい長さに切る。
- ③ボールに①とAを入れてよく混ぜる。
- ④皿に洗ってくし形に切ったとちあいか(2粒)とトマト、②のほうれん草と蓮根、ひとくち大に切ったベビーチーズを盛りつけ、③のとちあいかドレッシングをたっぷりかける

■栃木県の食材

とちあいか トマト ほうれん草 蓮根 玉葱

■材料費

2人前 150円

■レシピのこだわりや工夫したポイント

- ①甘みが強いとちあいかドレッシングに合う県産野菜を組み合わせた
- ②とちあいかの甘みと玉葱の食感が楽しめるよう、すりおろしではなく細かいみじん切りにした
- ③それぞれの野菜の栄養を組み合わせることで、免疫力アップで風邪予防し、美味しくて体調も整えるサラダが出来た



優秀賞



作品
タイトル

かんぴょう焼き
小籠包

作品No. 181

制作者 こっこ さん / 兵庫県

優秀賞作品：かんぴょう焼き小籠包

■レシピ（材料2人分）

- ・餃子の皮(大判)・・・25枚

【餡】

- ・豚ひき肉・・・150g
- ・かんぴょう・・・12g
- ・長ねぎ(みじん切り)・・・20g
- ・しょうが(すりおろし)・・・小さじ1
- ・にんにく(すりおろし)・・・小さじ1/2
- ・焼肉のタレ・・・大さじ1
- ・ごま油・・・小さじ1
- ・塩・・・ひとつまみ
- ・こしょう・・・少々

【スープ】

- ・熱湯・・・100ml
- ・鶏ガラスープの素・・・大さじ1/2
- ・粉ゼラチン・・・5g

【蒸し焼き用】

- ・ごま油・・・大さじ1
- ・水・・・大さじ3

【飾り】

- ・万能ねぎ(小口切り)・・・適量
- ・いりごま・・・適量

■レシピ（工程）

- ①ボウルに鶏ガラスープの素を入れ、熱湯をかけて溶かし、ゼラチンを振り入れて溶かす。
- ②①を氷水にあて、混ぜながら冷まし、ゼリー状になったら冷蔵庫で冷やす。
- ③かんぴょうは水でさっと洗い、10分ほど煮て、水気を切り、キッチンバサミ等で粗みじん切りにする。
- ④ボウルに餡の材料を全て入れ、粘り気が出るまで混ぜ、②をフォークで崩してから入れて混ぜ、冷蔵庫でしっかりと冷やす。
- ⑤餃子の皮の端に水(分量外)をつけ、餡をのせしっかりと閉じるように包む。
- ⑥フライパンにごま油をひき、中火にかけ、⑤を並べて焼き色がついたら水を入れ、フタをして弱火で5分程蒸し焼きにする。
- ⑦フタを取り、水分を飛ばしたら万能ねぎ、いりごまを飾る。
- ⑧醤油と酢を混ぜてタレを作り完成。

■栃木県の食材

豚ひき肉、かんぴょう、長ねぎ、万能ねぎ

■材料費

1人あたり300円

■レシピのこだわりや工夫したポイント

特にこだわった県産食材は栃木県が生産量一位を誇るかんぴょうです。かんぴょうを食べたり、料理する機会ってなかなか少ないと思うので、みんな大好きな小籠包に入れることでたくさんの方に食べていただけるのではないかと思います。レシピの工夫したところは、中華の調味料が揃ってなくても作れるように、焼肉のタレで味をつけたところです。またかんぴょうを切る際は、包丁ではなく、キッチンバサミで切ると作業がしやすいので、レシピにも記載しました。