

第1回 小山町 **きずな** 絆を感じる料理コンテスト

受賞作品集



金賞 野菜たっぷり我が家の豚汁



銀賞 ちらし寿司



銅賞 かぼちゃのミートソース風



未来賞(審査員特別賞) 絆野菜クッキー

小山町食育推進キャッチフレーズ

心こめ つくり 味わう 食と人

主催 小山町・小山町健康づくり推進協議会

協賛 小山町水田農業推進協議会



献立名：野菜たっぷり我が家の豚汁

◎印は、「地場産食材」

材 料 名	分量 (4人分)	作 り 方
◎大根	1/2 本	① 野菜は食べやすい大きさに切る。ごぼうは、ささがきにして水にさらしアクを抜く。 ② だし汁の中に野菜を入れ、アクを取りながら柔らかくなるまで煮る。 ③ 豚肉を入れ、色が変わったらアクを取り、みそを溶き入れる。 ④ お椀に盛り、ねぎの小口切りを散らす。
◎里芋	3 個	
◎ひらたけ	3 個	
にんじん	1/2 本	
ごぼう	1/3 本	
◎ねぎ	1 本	
◎こんにゃく	1 枚	
豚肉	100g	
◎みそ	80g	
だし汁	4 カップ	

<アピール作文> 発表者：小見山 由美

結婚し、小見山家の一員になってから思うことがありました。「ごはんにお味噌汁」…当たり前のように食卓に並ぶ料理ですが、私にとってはこれが「小見山家の食卓」だったのです。

核家族のサラリーマン家庭で育った私にとって、野菜やみそは、お店で買うのが当然でした。しかし、我が家には、お父さんが丹精こめて作ってくれた色々な無農薬野菜があり、その大豆を使ったお母さんお手製のみそがあります。

ですから、新鮮な季節の野菜がたっぷり入った貝だくさんみそ汁は、我が家の食卓には欠かせないのです。大根や里芋が収穫できるこの時期は皆が大好きな「豚汁」がしばしば登場します。90歳のひいおばあちゃんが、いつも里芋の皮をむいてくれるので大助かりです。小さな小さな里芋まで、大事にむいてくれるひいおばあちゃんに感謝しています。

お母さんが、こんにゃくを作ってくれた時は、息子が大好きなこのこんにゃくも豚汁の中に入ります。寒い冬にストーブの上で煮ると、おいしそうな香りが「今日は豚汁だね」と部屋に集まる家族皆の食欲をそそります。

生まれた時から家族の愛情がたっぷり込められたこの「自家製みそ汁」を食べている子供達、きっと「我が家の味」として心に残っていくのだらうと思っています。



献立名：ちらし寿司

◎印は、「地場産食材」

材 料 名	分量 (4人分)	作 り 方
◎米	3 合	① 米をとぎ、昆布と一緒に炊く。 ② 具材を切る。イカ、糸こんにゃく、鶏肉は細かく、椎茸はうす切り、人参は細千切り。(絹さやは塩ゆでし、飾り用に取っておく) ③ フライパンに油(大1)をひき、鶏肉を炒める。もう一方は鍋に水(1/2C)を入れ人参、椎茸を加え火にかける。 ④ 鍋の具材が煮立ったら(そのまま5分)糸こんにゃく、桜エビも加え、調味料と煮る。(酒大5、砂糖大2、みりん大2、しょうゆ大2) 途中炒めた鶏肉も一緒に入れる。 ⑤ 全体的に味が染みたら、最後にイカを加えひと煮立ち。火を止める。 ⑥ 自然に冷まして、さらに味を染み込ませる ⑦ 炊き上がった米に寿司酢(酢大6、砂糖大8、塩小2)を合わせ酢飯を作る。 ⑧ 酢飯が温かいうちに先程煮た具材の汁気を切ったものを混ぜ込む。 ⑨ 仕上げに炒り卵(または錦糸卵)、絹さや、のりを色どりよく散らして完成。
絹さや	8~10 枚	
人参	大 1/2 本	
糸こんにゃく	小 1 袋 (200g くらい)	
鶏肉	200g	
◎椎茸	大 4 枚	
生イカ(胴)	1 パイ	
桜エビ	乾物 15g (生なら 50g)	
卵	6 個	
のり	1 枚	
その他調味料：酢、酒、正油、みりん 砂糖、油、塩、だし昆布		

<アピール作文> 発表者：小沢 丸美、笑生(9才)、碧空(7才)

誰にでも“懐かしい味”がありませんか？ 家庭の味と聞いて、思い浮かぶ料理にはカレー、肉じゃが、みそ汁…具材や味付けの違いで、それぞれの定番になる。

我が家にも、いくつかありますが、中でも「ちらし寿司」だと思います。そもそも、このちらし寿司は、義母のお母さんの味で、今でもたまに食べたくなるそうです。初めて口にした時には、私が育った家庭のちらし寿司とは違ったので、具材の多さには、正直驚きました。何度か食べさせてもらっているうちに、この味が好きになり、自分でも作ってみたくなり、義母に教わりました。

嫁に来てから十年。この料理を食べてきた、これからも食べていくに違いありません。

食の繋がりは、祖母からひ孫へ。今では子供に伝えたい、そしていずれは自分が作ってもらいたい料理になりました。



献立名：かぼちゃのミートソース風

◎印は、「地場産食材」

材 料 名	分量 (4人分)	作 り 方
◎かぼちゃ	400g	① かぼちゃを7~8cmの厚さに輪切りして焼いておく。 ② 鍋に油を入れ、にんにく、玉ネギ、挽肉、しめじを順に炒め塩、こしょうで味つけ、トマトジュースとケチャップで更に味をつけて、いため煮する。 ③ かぼちゃの上に②をのせてチーズを入れ、更にとろけるチーズをのせ、とろけるまで焼き、ピーマンとパセリをのせる。
ひき肉	300g	
◎玉ネギ	大1ヶ	
しめじ	1パック	
プロセスチーズ	40g位	
とろけるチーズ	80g位	
ケチャップ	1/2カップ	
トマトジュース	200cc	
◎ピーマン	1ヶ	
◎にんにく、塩、油 こしょう、パセリ	各少々	

<アピール作文>

発表者：小見山 あや子

兼業農家で生まれ育ち、やはり兼業農家へ嫁いだ私にとって、野菜は常に身近にある物です。もっとも、今は自分で作る真似事をしているので出来る物も知れているのですが…。

まだ、義父母が元気だった頃、沢山の野菜を作ってくれました。その野菜たちを無駄にしない様にとは思いつつ保存や加工の腕がなかなか上がりません。中でもかぼちゃについては、煮物と天ぷらで少し、あとはすごく手間をかけてかぼちゃのスープ位で煮物などは自分も、また子供たちも殆ど食べてくれませんでした。そして、バーベキューでかぼちゃを焼いた時、この粋のままどうにか出来ないか?と思い、思考錯誤しながら簡単でおいしく誰でも喜びそうなグラタン風ミートソースにしてみました。たまたまスパゲティにした後のミートソースを使っただけの事ですが、珍しさも手伝い、親も子も喜んで食べてくれました。

それから今度はこのソースが実に役立つ物になり、大きくなった娘がチキンを炒めご飯の上に乗せてチキンドリアにし、また時にはシーフードドリアにもなります。

そしてこれを保存袋に入れ、冷凍しておくくと娘友だちが来た時など「何も無いけど、ご飯食べて行きな。」と里美風ドリアが好評の様です。

また、娘はこのかぼちゃにマヨネーズであえた野菜を入れたり、ホワイトソースで焼いたりいろいろなアレンジします。この様な我が家のかぼちゃですが、私も嫁いで来た頃の親の歳を越え、今はかぼちゃの煮物が大好きです。もっとも、昔に比べれば品質も改善され、かぼちゃ自体もおいしくなっているのだと思います。



献立名：絆野菜クッキー

◎印は、「地場産食材」

材 料 名	分量 (4人分)	作 り 方
卵黄	2個	① バターをほぐして、砂糖を加えクリーム状にする。 ② 卵を加える。 ③ 小麦粉、コーンスターチを加え、軽く練る。(粉っぽさが無くなったらOK) ④ ラップに包んで冷蔵庫で1時間寝かせる。 ⑤ 生地を4等分して、それぞれを混ぜる。ひとつはそのままクッキーにしました。 ⑥ 混ぜてから再度冷蔵庫で寝かす。野菜の水分の違いで時間は調整しました。 ⑦ 型を取り黄身を塗り(かぼちゃの生地には、種をトッピング)、170度のオープンで20分焼く。 ⑧ 冷めてからチョコペンなどでデコレーションして、完成！
バター	200g	
小麦粉	300g	
コーンスターチ	100g	
さとう	160g	
◎人参 すりおろし	40g	
みじん切り(レンジで加熱)	10g	
◎かぼちゃあら切り(レンジで4分)	40g	
◎紅いもあら切り(レンジで4分)	75g	
その他材料：卵黄(型抜き後、塗る用)、かぼちゃの種(菓子用)、チョコペンなど		

<アピール作文>

発表者：込山 奈央(10歳)、津ヶ谷 麻友(11才)、斉藤 叶(11才)

私たちが作ったこのクッキーは、小さい子どもから、お年寄まで、家族で食べられる絆クッキーなのです。赤ちゃんならボーロ型に、お年寄なら柔らかく、大人の人ならそのまま。それにこのクッキーには、野菜が入っているので、栄養たっぷりです。野菜がらいな子どもでも食べられます。このクッキーを家族みんなで食べればきっと、絆が深まるでしょう。私たちは、今日の日に向けて3回練習しました。おいしく焼けるようにレシピも変えてみました。

<苦労した事>1.かぼちゃは、物によって、水分が多いものと少ない物があったので、生地が固かったり柔らかかったりして、型どるのに苦労しました。2.柔らかい物は、しほり袋でしぼって、クッキーにしました。

<焼き上がり>大きいクッキーは、しっとり柔らかく出来たので、お年寄りにおすすめです。小さいコロんとしたクッキーは、小さい子用です。

<見ため>野菜の色が、きれいです。使っている野菜は「小山町産」です。紅いもは、私のおじいちゃんとおばあちゃんが、作りました。見ていて、家族の会話も楽しくなりそうな飾り付けにしました。温かい絆の深まるクッキーです。

K.S.Tの意味は、メンバーの名字のイニシャルを並べて、チーム名にしました。私たちは3年生の時、町のジュニアパドミントンクラブと一緒に参加していました。それに学校も一緒です。学校でコンテストの案内が配られた時、家族で会話しながら食べられるお菓子を作ろうとわたしたちは考えました。そして考えたのが、この「絆クッキー」です。

審査結果	募 集 平成21年10月20日～11月13日	
	予 選 10チーム中6チームを本選に選出	
	本 選 12月13日(日)	
	6チームのアピール作文と料理の実食で各賞を決定	
	審査委員長 齊藤康裕 小山町健康づくり推進協議会食育推進部長	
金 賞	チーム名 小見山家(代表 小見山由美) 料 理 名 「野菜たっぷり我が家の豚汁」	足柄地区
銀 賞	チーム名 未来のパティシエ(代表 小沢丸美) 料 理 名 「ちらし寿し」	須走地区
銅 賞	チーム名 あや子ファミリー(代表 小見山あや子) 料 理 名 「かぼちゃのミートソース風」	足柄地区
未来賞(審査員特別賞)	チーム名 K・S・T(代表 込山奈央) 料 理 名 「絆野菜クッキー」	北郷地区
入 賞	チーム名 おざきファミリー(代表 尾崎美智恵) 料 理 名 「しその葉揚げ」	成美地区
入 賞	チーム名 チームまほ(代表 天野嘉枝) 料 理 名 「ポトフもどき」	北郷地区

お知らせ

1月24日から30日は、学校給食週間です。

金賞を受賞した豚汁が 町内小中学校・幼稚園の統一献立として取り入れられます。

また、**毎月19日は食育の日**と定められており、2月19日には、町内の全保育園でも統一献立として取り入れられます。

子どもたちには、**手作りこんにゃく・地場産野菜・地元産「金太郎みそ」**で作った豚汁を心と五感で味わい、心も身体も温まってほしいと思います。

この機会に、子供たちと一緒に 給食や料理コンテストを話題にして「食」に目を向けてみてはいかがでしょうか。

第2回小山町絆を感じる料理コンテストは、平成22年夏から秋にかけて募集予定です。

我が家の大好きメニュー、仲間が集まったときの定番メニューや地域で伝承していきたい料理など、皆さんの心温まる絆のエピソードを添えてお気軽にご応募ください。

お待ちしております。

