



第5回

おいしい！東濃！ 地元野菜料理コンテスト レシピ集



中京学院大学短期大学部
健康栄養学科



～ご挨拶～

本学では、2018年度より岐阜県が推進している「ぎふ野菜ファーストプロジェクト」の趣旨に則り、県内の野菜摂取量アップに繋がる活動を行って参りました。本活動は6年目を迎えますが、この野菜料理コンテストは本プロジェクトの2年目より始めましたので今年で5回目となります。昨年度まではコロナ禍にあり、その中での開催は非常に難しいものでありました。しかし、今年度より、新型コロナウイルス感染症が5類感染症に変更されたことから、2次審査を基の「実食審査」にて実施することにさせていただきます。

一次審査の応募総数87作品が集まり、その中から「書類審査」を通過した9作品が勝ち進み、二次審査では、厳選なる「実食審査」により各賞を決定致しました。

このパンフレットは、コンテストの優秀作品をご自宅でも作って食べて頂くことが出来るよう、身近な地元野菜を使った簡単で美味しい「野菜料理コンテストの優秀作品」が掲載されているレシピ集として作成致しました。本レシピ集が皆様にとって身近な野菜料理として感じられるヒントになれば幸いに存じます。

最後になりましたが、本書を発行するに当たり、全国栄養士養成施設協会様より「活動助成金」、JAとうと様から「補助金」を戴き作成致しました。また、これから本コンテストの優秀作品を販売して頂く飲食店さんも含め、「産官学連携」の本事業に関わって下さった多くの関係者の皆様に心より感謝申し上げます。

令和6年2月吉日
中京学院大学短期大学部
健康栄養学科長 田中恵子



～2023年度受賞作品～



最優秀賞

ヘルシー 豆腐野菜ドーナツ

岐阜県立瑞浪高等学校
渡邊 皐月 さん



材料(4人分)

ホットケーキミックス	…200g
絹豆腐	…100g
卵	…1個
砂糖	…15g
ほうれん草	…100g
牛乳	…150ml
かぼちゃ	…300g
砂糖	…30g
牛乳	…適量
バター	…適量



調理時間

50分

材料費
(1人分)

約150円



作り方

- ①ほうれん草をゆでる。
- ②ゆでたほうれん草を卵、砂糖、牛乳、絹豆腐と一緒にミキサーにかける。
- ③ホットケーキミックスに②を入れて混ぜる。
- ④③をドーナツ型に入れ、180℃のオーブンで20分焼く。
- ⑤かぼちゃが柔らかくなるまでレンジで加熱する。
- ⑥加熱し終わったかぼちゃに砂糖、牛乳、バターを加え、滑らかになるまでブレンダーにかける。
- ⑦焼きあがったドーナツを半分に割り、⑥を間にサンドしたら完成。



優秀賞



中京学院大学
宮本 佳澄 さん

だいこんカップの 冷やおでん



調理時間

60分

材料費
(1人分)

約120円



材料(4人分)

だいこん	…500g
にんじん	… 35g
れんこん	… 25g
こんにゃく	… 15g
枝豆	… 3g
ゼラチン	… 5g
水	… 150ml
白だし	… 50ml
うずらの卵(水煮)	… 2個
白だし	… 50ml
しょうゆ	… 6g
砂糖	… 6g
塩	… 1g

作り方

- ①だいこん(5~6cm)の真ん中をくり抜いて、だし汁で煮る。
- ②水150mlと白だし50mlとゼラチンでゼリーを作って冷やしておく。
- ③にんじん、れんこん、こんにゃく、うずらの卵を1cm角に切り、だし汁で煮る。(だいこんの残りも)
- ④冷やしておいたゼラチンをくずす。
- ⑤①に③と④を盛りつける。
- ⑥⑤にゆでた枝豆をのせる。



優秀賞



中京高等学校
中田 愛湖 さん
水野 栞那さん

めちゃくちゃ映える！ 彩り恵那鶏のサラダ丼



調理時間

60分

材料費
(1人分)

約312円



材料(4人分)

ごはん	…600g
恵那鶏	…500g
A 赤みそ	…大さじ1
はちみつ	…少々
おろしにんにく	…少々
レタス	…80g
トマト	…200g
きゅうり	…60g
アボカド	…200g
レモン汁	…少々
オリーブオイル	大さじ2
酢	…大さじ1/2
B 赤みそ	…大さじ1/2
砂糖	…小さじ1
粗挽き黒こしょう	…少々
パルメザンチーズ	…小さじ4
粗挽き黒こしょう	…適量

作り方

- ①ごはんを炊く。
- ②恵那鶏を一口大に切り、味をつける。
(袋にAを合わせておく。そこに切った肉を入れ揉み込む。)
- ③野菜を切る。
・レタスは一口サイズにちぎる。
・トマトはくし型に切ってから、2cm幅に切る。
・きゅうりは0.5cm厚さの斜め切りにする。
・アボカドは、1cmの角切りにし、レモン汁と和える。
- ④Bを混ぜ合わせて、ドレッシングを作る。
- ⑤フライパンで、肉を皮目から焼く。
- ⑥器にごはんを盛り、全体にレタス、きゅうりを敷いて肉をのせる。その上にトマトとアボカドをのせ、味噌ドレッシングをかける。
粉チーズ(パルメザンチーズ)と、黒こしょうを散らして完成。



審査員
特別賞



岐阜県立恵那南高等学校
矢頭 まゆさん

無水カレー inあげ↑アゲ↑



調理時間
60分

材料費
(1人分)
約400円



材料(4人分)

トマト	… 3個
ナス	… 1本
玉ねぎ	… 1個
シーフードMix	… 120g
カレールウ	… 4かけ
あげ	… 10枚
ピザ用チーズ	… 60g
にんにくすりおろし	… 適量 (チューブタイプでも可)
コンソメ	… 適量

作り方

- ①野菜を粗みじん切りにする。
- ②野菜を炒めて、シーフードMix を入れて、にんにくを適量入れる。
ふたをして 弱火で約20分加熱する。
- ③コンソメを適量入れる。
- ④カレールウを入れる。
- ⑤あげを半分に切って、フライパンで両面を焼く。中にカレーを入れ、チーズをお好みの量かける。
- ⑥トースターで4分焼く。



健康栄養
学科賞



岐阜県立土岐商業高等学校
三浦 祐依さん

疲労回復！！
花畑梅そうめん



調理時間
60分

材料費
(1人分)
約250円



材料(4人分)

そうめん	…2束(200g)
なす	…3本(320g)
豚バラ肉	…360g
塩こしょう	…適量
小麦粉	…大さじ2
A	しょうゆ …大さじ4
	みりん …大さじ4
	酒 …大さじ2
	はちみつ …小さじ1
ミニトマト	…6個(80g)
おくら	…4本(60g)
コーン	…36粒(20g)
油	…適量
めんつゆ	…200ml
水	…200ml
はちみつ漬け梅干し	…6個

作り方

- ① なすを5mm幅に縦に薄切りし、水に浸し、その後、レンジで4分加熱する
- ② 豚バラ肉に塩こしょう、小麦粉をまぶす。
- ③ Aを混ぜる。
- ④ なすを③のたれにくぐらせて、豚バラ肉で巻く。
- ⑤ フライパンに油をひき中火に熱して、④のなすを焼く。(巻き終わりの部分を下にする)
- ⑥ 豚バラ肉に焦げ目がついたら余っている③のたれをからませる。
- ⑦ そうめんをゆでる。
- ⑧ ミニトマトを2等分、おくらを5mm幅の輪切りにする。
- ⑨ 肉とそうめん、野菜を盛り付ける。
- ⑩ めんつゆと水、刻んだ梅干しを合わせ、容器に盛り付ける。



おいしい
で賞



岐阜県立恵那農業高等学校

加藤 笑真さん
伊澤 真優さん
光岡 亜望さん

グリーントコス



調理時間

50分

材料費
(1人分)

約135円



材料(4人分)

ほうれん草	…60g
牛乳	… 200ml
卵	… 1個
ホットケーキミックス	… 150g
玉ねぎ	… 150g
ひき肉	… 100g
塩・こしょう	…適量
トマト	… 200g
レタス	… 150g
マヨネーズ	…適量
ケチャップ	…適量
粉チーズ	…適量

A.生地作り方

- ①ほうれん草をゆでて水で冷ます。
- ②牛乳とほうれん草をミキサーにかける。
- ③ホットケーキミックスと卵と②を混ぜる。
- ④フライパンに油をしき、③をおたまで薄くしながら焼く。

B.具の作り方

- ①玉ねぎをみじん切りにし、フライパンで炒める。
- ②ひき肉を①に入れて塩・こしょうをし、炒める。
- ③トマトは輪切りに、レタスは手でちぎる。
- ④ケチャップとマヨネーズを同量混ぜ、オーロラソースを作る。

Aの生地にBの具をのせ、オーロラソース・粉チーズをかけて Aの生地で挟んだら完成。



デザイン
賞



岐阜県立瑞浪高等学校
森本 望愛さん

中からビックリ！ 夏野菜の薄焼き卵包み

調理時間

30分



材料費
(1人分)

約400円



材料(4人分)

卵	…4個
A 砂糖	…大さじ1
A 水溶き片栗粉	…大さじ1
赤パプリカ	… 100g
ピーマン	… 60g
小松菜	… 100g
椎茸	… 60g
長ネギ	… 60g
三つ葉	… 25g
ごま油	…大さじ2
B 塩	…少々
B 醤油	…小さじ1
オイスターソース	… 少々
こしょう	…少々
水溶き片栗粉	…大さじ2
パセリ	… 10g

作り方

- ①赤パプリカ、ピーマン、小松菜、椎茸、長ネギをすべて1cm角くらいに切る。
- ②ボウルに卵を割りほぐし、Aを入れて混ぜ、薄焼き卵を4枚作る。
三つ葉はさっと塩ゆでする。
- ③フライパンにごま油を熱し、①を入れて炒める。長ネギは最後に入れる。
- ④全体に火が通ったら、Bを入れて混ぜ、最後に、水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
- ⑤④を4等分し、薄焼き卵にのせて、途中で端を折り込みながら、春巻きのように巻く。
両端から1/4位のところを2か所三つ葉で結び斜めに切って2等分する。
- ⑥お皿に盛り付け、パセリを添える。



地産地賞



中京学院大学
久高 明日莉さん

野菜のピンチョス



調理時間
60分

材料費
(1人分)
約210円

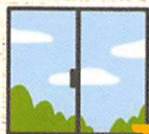


材料(4人分)

豚ひき肉	…200g
玉ねぎ	… 70g
卵	… 1個
塩	… 適量
こしょう	… 適量
オクラ	… 1本
にんじん	… 中1本
なす	… 中1本
ズッキーニ	… 1本
ミニトマト	… 8個
油	… 大さじ1
マヨネーズ	… 大さじ4
バジルソース	… 大さじ4

作り方

- ①玉ねぎを炒めて冷ます。
- ②冷めた玉ねぎに豚ひき肉、卵、塩こしょうを合わせ、粘り気が出るまで混ぜ、12等分にし、丸く形成する。
- ③フライパンに油を熱しハンバーグを入れる。焼き色がついたらひっくり返して弱火で焼く。
- ④オクラはへたを落としがくをむき、塩でもみ1分茹でる。
- ⑤にんじん、なす、ズッキーニを5mmの輪切りにする。にんじんは少しやわらかくなるまで茹でる。にんじん、なす、ズッキーニをハンバーグを焼いたフライパンで焼く。輪切りのズッキーニとは別に、ピーラーで縦長にスライスし、焼く。オクラは1cm幅に切り、ミニトマトはスライスにする。
- ⑥マヨネーズとバジルソースを混ぜる。
- ⑦それぞれを重ねてピンで留め、お皿に盛り付け、⑥のソースをお皿の周りに飾りつける。



お手軽で
賞



中京高等学校
渡邊 朋花さん
鈴木 唯愛さん
三浦 梨沙さん
永井 杏郁さん

玉ねぎもち



調理時間

40分

材料費
(1人分)

約70円



材料(4人分)

玉ねぎ	…大2個
片栗粉	…80g
鶏ガラスープの素	…大さじ2
こしょう	…少々
醤油	…大さじ2
バター	…15g
みりん	…大さじ2
ごま油	…大さじ1
のり	…少々

作り方

- ①玉ねぎの皮をむき、みじん切りにする。
耐熱容器に入れてラップをかけ、600wで4分温める。キッチンペーパーで出てきた水分を取る。
- ②①に片栗粉、鶏ガラスープの素、こしょうを入れて混ぜる。
- ③熱したフライパンにごま油をひき、②を丸く平らにし、焼く。
- ④醤油、みりん、バターを入れて両面に焦げ目をつける
- ⑤のりで巻いて完成。



～2022年度受賞作品～

最優秀賞



てんこ盛り 元気丼

材料(4人分)

ごはん … 800 g
ナス … 60 g
人参 … 60 g
ししとう … 60 g
油 … 適量

【肉みそ】

豚ひき肉 … 400 g
ニラ … 60 g
にんにく … 大1片
生姜 … 1かけ
ごま油 … 大さじ1.5
砂糖 … 小さじ1.5
酒 … 大さじ2
みそ … 大さじ4
しょうゆ … 大さじ2
豆板醤 … 小さじ1強

A

優秀賞



あけてびっくり！肉てばこ

材料(4人分)

豚バラ肉 … 300 g
ピーマン … 160 g
パプリカ(赤) … 120 g
パプリカ(黄) … 120 g
小ねぎ … 6 g
塩 … 適量
こしょう … 適量
油 … 適量

優秀賞



かわり種いなり
～やさしいキャベツごはん～

材料(4人分)

キャベツ … 360 g
ごはん … 320 g
久田見のあげ … 12枚
人参 … 60 g
砂糖 … 適量

【A】

むき枝豆 … 20 g
赤しそふりかけ … 小さじ2

【B】

たくあん … 20 g
かつお節 … 2 g

【C】

大葉 … 2枚
白いりごま … 小さじ1
塩 … 少々



第5回 野菜料理コンテスト 受賞レシピ 提供飲食店

1 キッチン色菜



岐阜県瑞浪市寺河戸町1135-28
☎0572-68-4623

2 こうじキッチン こぎちゃん



岐阜県中津川市茄子川2033-1
☎090-9173-7875(営業日の昼間のみ)

3 LIETO cafe



岐阜県多治見市広小路4-12
☎0572-56-0640

お店独自の
アレンジがあるので
いろんなお店で
食べてみてね!



4 ALLEY CAT CAFE



岐阜県多治見市小路町40-8
NARROW ROAD BLDG 1F
☎0572-26-7222

5 鬼岩温泉 了山



岐阜県可児郡御嵩町次月3420-7
☎0574-67-0288

※提供は不定期となっております。





**中京学院大学短期大学部
健康栄養学科**

〒509-6192 岐阜県瑞浪市土岐町2216

Tel 0572-68-4555

<http://www.chukyogakuin-u.ac.jp/>

主催

協賛

JAとうと、JAひがしみの、ちこり村
瑞浪市農産物等直売所さなあた瑞浪
ちゃん屋瑞浪、(株)堀養蜂園



オリジナルキャラクター
「ちゅうたくん」

助成金

全国栄養士養成施設協会 社会貢献活動助成金