

eggplant

南区特産品
 アイデア料理
 レシピ集
 Idea Recipe



Lettuce



onion



lotus root



岡山市南区役所



はじめに

岡山市南区には広大な干拓農地で生み出される、干両なす、たまねぎ、レタス、れんこんなど高い品質を誇る特産品があります。

南区役所では、これらの特産品を南区内外の方々に広く知ってもらうことで、地域の魅力を再認識してもらうとともに、南区の魅力を広くアピールするため、このたび、特産品を使ったレシピ集を作成しました。

このレシピ集の作成にあたっては、岡山県立興陽高等学校にご協力をいただき、『おうちごはん』をテーマに「南区特産品アイデア料理レシピコンテスト」を実施しました。専門的知識を学ぶ生徒ならではの、素材の良さを十分に引き出した、創造性豊かなレシピ360点の中から、優秀作品を選考してまとめたものがこのレシピ集です。

地元の野菜を使った、だれでも簡単に作ることができ、温かみを感じる家庭料理のレシピとなっています。ぜひ皆様のご家庭で、新しい南区の郷土料理を味わってみてください。

【このレシピ集は、南区役所の令和3年度区まちづくり独自企画事業のうち、「南区魅力アップ事業」として実施、作成しました。】

レシピ監修者

灰原抄織 フードコーディネーター

食品メーカーの商品開発、レシピ開発、撮影スタイリング、料理動画作成、飲食店へのメニュー等のアドバイスなどで活動中。



高校生が考えたお料理の多くは、とても身近で、日々の食卓に並べられ、家族で食べられているシーンを想像できるような温かさがありました。

さあ、今夜の一皿に、気になるレシピはどれでしょう？

おいしく作るコツやアレンジを、Pointとして掲載しています。

これから先、この中の料理が繰り返し作られ、皆さんの家庭の味になることを願って。



M E N U



千両なす

eggplant

- 最優秀賞 漬けたなすのどんぶり ----- 03
- 優秀賞 千両なすと豚肉のポン炒め ----- 04
- 優秀賞 なすのピリ辛丼 ----- 04



たまねぎ

onion

- 最優秀賞 タマネギポトフ ----- 05
- 優秀賞 まるごとたまねぎのツナグラタン ----- 06
- 優秀賞 たまねぎともやしのツナマヨ春巻き -- 06



レタス

lettuce

- 最優秀賞 レタスのステーキ風丼 ----- 07
- 優秀賞 和風だしのロールレタス ----- 08
- 優秀賞 2種食感のレタス天津飯 ----- 08



れんこん

lotus root

- 最優秀賞 れんこんシャキシャキ丼 ----- 09
- 優秀賞 れんこんと鶏肉とさつまいもの味噌バター焼き - 10
- 優秀賞 れんこんとベーコンのペペロンチーノ風 - 10
- 審査員特別賞 れんこんのキーマカレー ----- 11



e ggplant



農業科 2年
吾妻 凛さん

漬けたなすのどんぶり

材料 (4人分)

なす	5本
片栗粉	適量
油	大さじ3
しょうゆ	大さじ3
さとう	大さじ1
みりん	大さじ3
酒	大さじ2
とうがらし	1/2本
ごはん(温かいもの)	丼4杯分
温泉卵	4個
青ねぎ	適量

○○○○○○○○○○○○○○○○
 ※注
 大さじ1 = 15ml
 小さじ1 = 5ml
 カップ1 = 200ml



Point!

なすは多めの油でじっくり焼いて香ばしく。好みでたれのとうがらしを七味とうがらしや粉山椒、カレー粉などに変えてアレンジ!

Recipe

- ① なすは1cm位の厚さの輪切りにする。青ねぎは斜めに切る。
- ② カッコ内の材料をよくまぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を入れ、表面に薄く片栗粉をつけたなすを入れ、中火でこんがり焼く。
- ④ なす焼けたら②の調味液を入れてまぜ、なすに絡める。
- ⑤ 丼にご飯をよそい、なすと温泉卵を盛りつけ、青ねぎをトッピングする。

造園デザイン科 2年
岡田 隼人さん



Point!

なすは弱めの中火でじっくりと炒めると、とろとろ食感に。きのこやたまねぎなどをプラスしても。

Recipe

- ① なすは縦半分に切り、斜めに切る。豚肉は一口大に、青ねぎは小口に切る。
- ② フライパンにごま油を入れ、豚肉を入れて中火で炒め、色が変わったらなすを入れて炒める。
- ③ なすがとろとろに柔らかくなったらぼん酢を入れ、強火でまぜながら炒めてなすに絡める。
- ④ 皿に盛りつけ、青ねぎと白ごまをトッピングする。



優秀賞

千両なすと豚肉のポン炒め

材料 (4人分)

なす	3本
豚バラ肉(スライス)	300g
ごま油	大さじ2
ぼん酢	大さじ5
青ねぎ	1本
白ごま	適量

家政科 3年
伊藤 理紗さん



Point!

油をごま油に変えたり、コチュジャンを七味とうがらしや粉山椒にアレンジしても。お肉は鶏肉や牛肉でも。

Recipe

- ① なすは半月切りにして水につけておく。豚肉は一口大に切る。
- ② カッコ内の材料をよくまぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を入れ、卵を割り入れて焼き、目玉焼を作り別皿に取る。
- ④ 続けてフライパンに油を入れ、豚肉を入れて炒め、半分くらい火が通ったらなすを入れて炒め、柔らかくなったら②の調味液を入れて全体に絡める。
- ⑤ 丼にごはんをよそい、④と目玉焼を盛りつけ、きざみのりをトッピングする。

優秀賞

なすのピリ辛丼

材料 (4人分)

なす	4本	しょうゆ	大さじ2・1/2
豚ロース肉(スライス)	200g	さとう	大さじ1/2
油	小さじ1	酒	大さじ3
ごはん(温かいもの)	丼4杯分	コチュジャン	小さじ1
卵	4個	にんにく(すりおろし)	1かけ分
油	小さじ1	ごま油	小さじ1
きざみのり	適量		



onion



最優秀賞



タマネギポトフ

材料 (4人分)

たまねぎ	4個
トマト	2個
にんじん	1本
大根	1/3本
しめじ	100g
キャベツ	1/4個
ほうれん草	1-2株
固形スープの素	2個 (10g)
水	5カップ (1L)
ベーコン(スライス)	40g
ソーセージ	8本
スライスチーズ	適量
塩・こしょう	

造園デザイン科 2年
若林 優さん



Point!

野菜は全て大きめにカットしてそれぞれの食感を楽しんで。れんこんやごぼうなど歯ごたえのある野菜を入れてアレンジ!

Recipe

- たまねぎは横に3等分に切る。トマトは2cmの厚さに横にスライスする。たまねぎの真ん中の部分を抜き、ベーコンスライスとトマトを挟んで串を刺し、止める。抜いたたまねぎは大きめに切る。
- にんじん、大根は皮をむいて1-2cm角に、キャベツも1-2cm角に切る。ほうれん草は根を取って2-3cmの長さ切る。しめじは大きめに手でほぐす。
- 鍋の中央に①のたまねぎを並べ、周りに大きめに切ったたまねぎ、にんじん、大根を入れ水を入れて火にかける。
- 沸騰したら固形スープの素を入れ、15-20分ほど弱火で煮る。①のたまねぎに完全に火が通ったらキャベツとしめじ、ソーセージを入れて5分ほど煮て、塩・こしょうで味をととのえる。最後にほうれん草を入れ1-2分煮る。
- 串を抜いたたまねぎの上にスライスチーズをのせ、器に盛りつける。



家政科 2年
佐久間 愛花さん



Point!

中に詰める野菜はきのこやほうれん草など好きなものを。チーズをかけてしっかり目に焼いて香ばしく仕上げて。

Recipe

- 1 たまねぎは平皿に並べてラップをかけ、柔らかくなるまで電子レンジ600Wで3-5分加熱する。青じそは1cm角に切り、水につけておく。
- 2 ①のたまねぎの中身をスプーンでくりぬく。
- 3 くりぬいたたまねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りにする。
- 4 フライパンに油を入れ、③の野菜を入れて炒め、塩・こしょうで味をつける。
- 5 炒めた野菜に油をきったツナをまぜ、くりぬいたたまねぎに詰め、上にピザ用チーズをかけてオーブントースターなどで焦げ目がつくくらいまで焼く。
- 6 青じそをトッピングする。

優秀賞

まるごとたまねぎのツナグラタン

材料 (4人分)

たまねぎ	4個	青じそ	5枚
にんじん	1/8本	塩・こしょう	
ピーマン	1個		
油	小さじ1		
ツナ(缶詰)	140g		
ピザ用チーズ	適量		



農業科 1年
續木 礼乃さん



Point!

ノンオイルのツナやサラダチキンを細かく裂いたものを使うとヘルシー。カレー粉を少し入れるアレンジもおいしい!

Recipe

- 1 たまねぎは縦半分に分けてから横に半分に分けて、うす切りにする。もやしはざく切りにする。
- 2 ツナの油をきっておく。
- 3 ①の野菜とツナとマヨネーズを入れ、軽く塩・こしょうをふってざっくり混ぜる。
- 4 春巻きの皮に具材を置いてしっかりと包み、巻き終わりは水で溶いた小麦粉で止める。
- 5 低めの中温できつね色になるまで揚げる。

優秀賞

たまねぎともやしのツナマヨ春巻き

材料 (8-10本分)

たまねぎ	1個	水溶き小麦粉	適量
もやし	100g	揚げ油	適量
ツナ(缶詰)	70g		
マヨネーズ	大さじ1		
塩・こしょう			
春巻きの皮	8-10枚		



lettuce



最優秀賞



レタスのステーキ風丼

材料(4人分)

レタス	1玉
油(レタスを焼くため)	大さじ1
豚ひき肉	90g
たまねぎ	1/2個
油	小さじ1
しょうゆ	大さじ4
さとう	小さじ1・1/2
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
にんにく(すりおろし)	小さじ1・1/2
水	大さじ1
ごはん(温かいもの)	丼4杯分

家政科 2年
西川 紗矢さん



Point!

レタスは強火でさっと焼いてシャキシャキ感を残して。好みでバターをプラスして余熱で溶かして食べても。

Recipe

- レタスは8等分にくし形に切り、芯の部分を切る。たまねぎはみじん切りにする。
- カッコ内の材料をよくまぜ合わせる。
- フライパンにレタスを焼くための油を入れ、強火で熱したところにレタスを入れてさっと焼いて火を通し、別皿に取る。
- 続けてフライパンに油を入れ、たまねぎのみじん切りを炒める。きつね色になったら豚ひき肉を入れて炒め、肉に火が通ったら②の調味液を入れて軽く炒めて火を止める。
- 丼にご飯をよそい、焼いたレタスをのせ、その上にひき肉をのせる。



家政科 2年
高原 茅代さん



Point!

だしにトマトを入れて煮るアレンジも。和風だしにトマトのうまみがプラスされてコクアップ!

Recipe

- レタスは熱湯にくぐらせて、すぐに冷水に取ってざるに上げ、表面の水分をキッチンペーパーで取る。
- にんじんとたまねぎはみじん切りにする。グリーンピースは塩ゆでする。
- ボウルに②の野菜とカッコAの材料を合わせ、手早く肉に粘りが出るまでまぜる。
- ①のレタスに肉だねをのせて巻き、巻き終わりを楊枝で止める。
- 鍋に巻いたレタスを並べ、カッコBを加えて火にかけ、沸騰したら弱火にして15-20分煮る。
- ひき肉に火が通ったら、だしに水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- 器に盛りつける。

優秀賞

和風だしのロールレタス

材料 (4人分)

レタス(大き目の葉)	8枚	鶏ひき肉	200g
にんじん	1/4本	卵	1/2個
たまねぎ	1/2個	片栗粉	大さじ1
グリーンピース	適量	酒	大さじ1
		塩	小さじ1/2
		だし汁	2カップ
		しょうゆ	大さじ1
		酒	大さじ1
		塩	小さじ1/2
水溶き片栗粉			
水	大さじ1		
片栗粉	小さじ1		



家政科 3年
池本 菜々さん



Point!

シャキッとした食感と色を生かすため、焼いた卵の上に生のレタスを盛りつけ、熱々あんの余熱で火を通して。

Recipe

- レタスは2cm角に切って半量ずつに分ける。カニかまぼこは手で裂いておく。
- カッコ内の材料を合わせてまぜる。水と片栗粉をまぜておく。
- フライパンに油小さじ1を入れ、レタスの半量を強火でさっと炒め、塩・こしょうをふる。
- ボウルに卵を割りほぐし、炒めたレタスとミックスベジタブルを入れてまぜる。
- 小型のフライパンに油大さじ1/2を入れて熱し、④の卵液を1/4ずつ入れ、菜箸で大きくかき混ぜながらひとり分ずつ4枚焼く。
- 鍋に②の調味液とカニかまぼこを入れて熱し、沸騰したら水溶き片栗粉を入れて加熱し、まぜながらとろみをつける。
- 器にごはんを盛り、その上に焼いた卵、残りの生のレタスを散らし、⑥のあんをたっぷりかける。

優秀賞

2種食感のレタス天津飯

材料 (4人分)

レタス	1/2玉	あん	
油	小さじ1	水	2カップ
塩・こしょう		鶏ガラスープの素	大さじ1/2
卵	8個	しょうゆ	大さじ2
ミックスベジタブル(冷凍)	60g	さとう	大さじ1
油	大さじ2	オイスターソース	小さじ2
水溶き片栗粉		酢	大さじ2
水	大さじ1	カニかまぼこ	80g
片栗粉	大さじ1		



Lotus root



れんこんシャキシャキ丼

材料(4人分)

れんこん	200g
バター	20g
しょうゆ	大さじ1
黒こしょう	
長芋	400g
白だししょうゆ	大さじ3
おくら	8本
青じそ	8枚
卵黄	4個
ごはん(温かいもの)	丼4杯分

被服デザイン科 3年
山崎 彩加さん



Point!

れんこんとおくらは短時間で炒めて
歯ごたえを残して。冷たいそうめん
にかけても。

Recipe

- れんこんは皮をむいて薄いいちょう切りにし、さっとゆでる。
- おくらはヘタを取って斜めに、青じそは千切りにする。
- 長芋は皮をむいてすりおろし、白だししょうゆをまぜる。
- フライパンにバターを溶かし、れんこんとおくらを入れてさっと炒め、しょうゆ、黒こしょうを入れてざっくりまぜて火を止める。
- 丼にごはんをよそい、炒めたれんこんとおくらを盛りつけ、長芋のすりおろしをかけて卵黄と青じそをトッピングする。

家政科 3年
横山 琴未さん

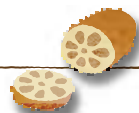


Point!

れんこんとさつまいもは事前に軽く電子レンジにかけておくことで炒め時間を短く。

Recipe

- ① れんこんは皮をむいて乱切り、さつまいもは皮をむかずに乱切りにして水につける。
- ② ①の水を切り、平皿に並べて広げ、ゆるくラップをかけて電子レンジにかける。(目安600W: 2-3分)
- ③ 鶏もも肉は一口大に、青ねぎは小口切りにする。
- ④ カッコ内の材料をよくまぜ合わせる。
- ⑤ フライパンにバターを半量溶かし、鶏肉を皮目から入れて少し焼き色がつくまで焼き、続けてれんこんとさつまいもを入れて炒める。さつまいもがやわらかくなったら残りのバターと④を入れ、まぜながら炒めて調味液を絡める。
- ⑥ 器に盛り、青ねぎをトッピングする。



優秀賞

れんこんと鶏肉と さつまいもの 味噌バター焼き

材料(4人分)

れんこん	100g	味噌	大さじ2
さつまいも	200g	みりん	大さじ2
鶏もも肉	300g	酒	大さじ2
バター	15g	さとう	小さじ1
		青ねぎ	1-2本



優秀賞

れんこんとベーコンの ペペロンチーノ風

材料(4人分)

れんこん	350g	塩・こしょう	
ベーコン(スライス)	4枚(約40g)		
ブロッコリー	1/3房		
にんにく(みじんぎり)	2かけ		
オリーブオイル	大さじ1		
とうがらし(輪切り)	1本		

家政科 1年
竹内 怜那さん



Point!

れんこんを薄切りにしてなじみやすくし、スパゲッティなどに和えてパスタソースにしても。

Recipe

- ① れんこんは皮をむいて1cmの厚さの半月切りに、ベーコンは1.5cm幅に切る。
- ② ブロッコリーは小房にわけ、塩を入れた熱湯でゆでて水を切る。
- ③ フライパンにオリーブオイルとにんにくのみじん切りを入れて弱火にかけ、香りが出たらとうがらしを入れる。
- ④ 続けてベーコンとれんこんを入れ、れんこんが透明になるまで炒める。
- ⑤ れんこんに火が通ったら最後にブロッコリーを入れて軽く炒め、塩・こしょうで味をととのえる。



れんこんは最後に加えて、さっと火を通し、シャキシャキとした歯ごたえを残して。

Recipe

- ① れんこんは皮をむいて1cm角に切り、たまねぎ、にんにく、しょうがはみじん切り、トマトは皮をむいてざく切りにする。
- ② 鍋に油とにんにく、しょうがを入れて弱火で炒めて香りを出し、次にたまねぎを入れじっくりときつね色になるまで炒める。
- ③ 次にトマトを入れまぜながら炒め、なじんだらカレー粉と塩を入れ、焦がさないように注意しながら香りを出す。続けて、ひき肉とれんこんを加えて肉がほぐれるように軽く炒める。
- ④ 肉がほぐれたら水とプレーンヨーグルトを入れてまぜ、れんこんの食感が残る程度に5-10分軽く煮る。
- ⑤ 皿にごはんをよそい、カレーを盛りつける。



審査員特別賞

れんこんの キーマカレー

材料(4人分)

れんこん	200g	しょうが	1 かけ
トマト	1 個	カレー粉	大さじ2
たまねぎ	1 個	水	1/2カップ(100ml)
合いびき肉	200g	プレーンヨーグルト	1/2カップ(100ml)
油	大さじ2	塩	大さじ1/2
にんにく	1 かけ		

《 食 材 》



豊富な日照に恵まれて生産される千両なすは、色・艶・果肉のしまりなど、すべての面で高い品質を誇ります。また、皮が薄く、歯切れの良いことから、「煮てよし！ 焼いてよし！ 漬けてよし！」とどの調理法でもおいしくいただけます。



干拓農地の広大さを生かし、機械化による効率的な生産を行っています。肉厚で甘く、貯蔵性にも優れています。健康にも寄与する栄養豊富なたまねぎは料理への活用方法も多様です。食卓に欠かせない食材をぜひ南区産で堪能あれ。



シャキシャキとした食感とみずみずしさが魅力のレタス。藤田地区のレタスは苦みが少なく甘いことが特長です。サラダはもちろんのこと、炒め物や鍋、スープなどの加熱調理をすることで、甘味がさらに引き出されておすすめです。



福を招く野菜、れんこん。干拓地ならではの粘り気のある土はミネラルを豊富に含んでおり、おいしさにつながります。ビタミンCや食物繊維が多く、切り方や加熱方法でシャキシャキやホクホクなどのさまざまな食感を楽しめます。



江西あきよし

吉本興業所属 岡山県住みます芸人

野菜ソムリエの方に「どんなブランド野菜よりも地元で採れた鮮度のいいお野菜が一番おいしい」と聞いたことがあります。

岡山市南区に生まれ、南区で育った僕にとって、南区特産品アイデア料理レシピコンテストに審査員として参加させていただき食べた料理は、大げさでなく全部おいしかった!! その中からの選りすぐりのレシピ集ですから、これはもう胃袋をわしづかみされちゃいますよね(笑) 南区の味を皆さんが味わってくればエニシングOK!!!



発行：岡山市南区役所

〒702-8544 岡山市南区浦安南町495番地5

FAX:086-902-3540 TEL:086-902-3500