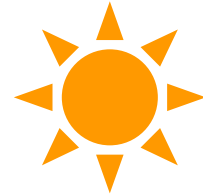


食べてほしい松戸の食材

# 松戸産で作る 簡単朝食レシピコンテスト



松戸には、ねぎ・かぶ・小松菜・ほうれん草・白玉粉などの特産物があります。  
松戸産の食材を使った、簡単朝食アイデア料理を募集しました。  
175 件の応募があり 12 品の作品が入賞しました。

- ◆ 募集料理：松戸の特産食材で作った家庭でできる簡単朝食向き料理
- ◆ 募集期間：平成 22 年 11 月 1 日(月)～11 月 30 日(火)〔消印有効〕
- ◆ 応募資格・条件等：

市内在住・在勤・在学している方、プロ・アマを問いません

対象の食材：ねぎ・かぶ・小松菜・ほうれん草・白玉粉など松戸の特産物  
(松戸産物品については、松戸観光協会のホームページ等をご覧ください)

応募方法：裏面の応募用紙に必要事項を記入・貼付して提出して下さい

- ◆ 賞品など

書類選考にて 10 品選出し、二次審査で応募者ご本人に料理していただき、松戸産食材の持ち味を生かすアイデア、見た目の美しさや味覚などを総合的に審査し、賞を決定します。優秀作品には記念品を贈呈します。

- ◆ 二次審査会・結果発表及び表彰式

i 日時：平成 23 年 1 月 24 日(月)

ii 会場：松戸市中央保健福祉センター



主催：松戸市

# 松戸産で作る 簡単朝食レシピコンテスト



## 最優秀賞 『 小松菜グリーンパンケーキ 甘い人参ソースをかけて 』



材 料： 4人分

A {	小松菜	300g
	牛乳	250cc
	卵	2個
	ホットケーキの素	300g
{	バター	5g
	京人参	140g
	ハチみつ(メープル)	100g
{	ピーナッツ(炒り豆)	10粒
	水	30cc
	砂糖	100g



### 作り方

- ① 小松菜をボイルして、牛乳とミキサーにかける。⇒(A)
- ② ホットケーキの素に (A) と卵を入れて混ぜる。
- ③ フライパンにクッキングシートをひき、1人分2枚になるように、②の生地を等分に流して焼く。
- ④ バターで人参を炒め、はちみつを加えながらミキサーにかけ、人参ソースを作る。
- ⑤ トッピング:ピーナッツを砕いて、水と砂糖と一緒に炒める。
- ⑥ 皿にパンケーキ、⑤のトッピングをのせて、人参ソースをかける。

### コメント

☆朝の栄養バランスを考えた料理です。  
人参ソースもピーナッツも保存ができます。  
小松菜パンケーキは、冷凍もできます。

# 松戸産で作る 簡単朝食レシピコンテスト



## 優秀賞 『すいはんきでつくる大根おかゆ』



材 料： お米1合分

大根	130g
大根の葉	20g
米	1合(150g)
和風だし(カツオ)	小さじ1
卵	1個
塩	小さじ1/2
もみのり	} 適宜
おろししょうが	
しょうゆ	



### 作り方

- ① 大根は拍子木切りに、大根の葉は細かく刻む。  
※大きく切ると煮えないので注意する
- ② 米・大根・だしを入れて、炊飯器のおかゆの目盛りまで水を入れて炊飯する。(炊き上がりまで約1時間)
- ③ 炊けたら、とき卵と大根の葉、塩を加えて軽く混ぜ、約5分蒸らす。
- ④ 好みで、もみのりやしょうが・しょうゆをトッピングする。

### コメント

☆火を使わないで、簡単に、だれでも作れる朝ごはんです。  
炊飯器に「おかゆ」を炊く機能がない場合は、米1合に対して、水5カップ(1リットル)で炊飯するといいです。

# 松戸産で作る 簡単朝食レシピコンテスト



## 優秀賞 『 ほうれん草で栄養満点！ ほっこりパイシチュー 』



### 材 料： 4人分

	じゃがいも	200g
	にんじん	1本(300g)
	玉ねぎ	1/2個(120g)
	ベーコン	4枚(80g)
A	ほうれん草	200g
	生クリーム	100g
	牛乳	100g
	バター	30g
	塩	ひとつまみ
	こしょう	少々
	小麦粉	30g
	コンソメ(顆粒)	小さじ1
	お湯	200cc
	冷凍パイシート	2枚(150g)
	卵黄	1個分



### 作り方

- ① じゃがいも、にんじんを1cm角に切って、下茹でしておく。  
玉ねぎは薄切り、ベーコンは短冊切りにする。
- ② ほうれん草は洗って下茹でし、Aと共にミキサーでペースト状にする。
- ③ 熱した鍋にバターを入れて溶かし、ベーコン・玉ねぎを炒め、塩・こしょうする。
- ④ ③に、小麦粉を少しずつ入れながら炒め、コンソメとお湯を入れて煮る。
- ⑤ ④の鍋に、②のペーストを少しずつ入れながら、のばしていく。
- ⑥ ⑤を耐熱の器に入れ、冷凍パイシートを上からかぶせる。
- ⑦ 卵黄を表面にぬり、230度に予熱したオーブンで8分焼く。  
※ロールパン・プチトマト・サラダ菜などと一緒に盛りつける。

### コメント

☆小麦粉を入れる前に、ベーコンを入れることでダマにならず、簡単にシチューが作れます。  
松戸産の野菜をたっぷり利用したメニューで、寒い冬を健康的に過ごせるよう工夫しました。

# 松戸産で作る 簡単朝食レシピコンテスト



## 優秀賞 『 大根グラタン 』



### 材 料： 4人分

かぶの葉	40g
かぶ	2個(180g)
ごぼう	120g
大根	180g
長ねぎ	80g
ベーコン	3枚(60g)
バター	20g
小麦粉	大さじ2
牛乳	300~400cc
コンソメ(顆粒)	小さじ1
粒コーン	小さじ4
ピザチーズ	40g
乾燥パン粉	小さじ2



### 作り方

- ① かぶの葉は、ゆでて3cmの長さに切っておく。
- ② ごぼうは、アルミホイルで皮をこそげとり、縦半分にしてから斜め切りし、水にさらしておく。
- ③ 大根は拍子木切り、かぶは半月切り、長ねぎは斜め切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ④ フライパンを熱し、中火でベーコンを炒め、長ねぎを入れ透き通るまで炒めたら、大根・ごぼう・かぶを入れる。大根が透き通ってきたら、かぶの葉も入れる。
- ⑤ ④にバターと小麦粉を振り入れ、炒めた後、牛乳を入れる。温まったら、コンソメとコーンを入れ、フタをしてとろみがつくまで、弱火で煮る。
- ⑥ ⑤をグラタン皿に入れ、チーズとパン粉をのせ、オーブンで焼き色をつける。(240度で10分)

### コメント

☆フライパン&オーブンで作れる、野菜たっぷりのグラタンです。  
野菜の食感がいつもと違って、子どもにも美味しいと好評で、体も温まる一品です。

# 松戸産で作る 簡単朝食レシピコンテスト



## 佳作 『 えびとかぶの甘酢炒め 』



材 料： 4人分

	かぶ	8個 (640g)
	かぶの葉	90g
	長ねぎ	2/3本 (60g)
	しょうが	1かけ (36g)
	ごま油	大さじ4
	えび(むきえび)	6個 (300g)
A	砂糖	大さじ2
	酒	大さじ2
	しょうゆ	大さじ2
	酢	大さじ3強
	片栗粉	小さじ2
	水	小さじ2
	きゅうり	2本



### 作り方

- ① かぶは、葉を切り落として皮をむき、5mmの厚さに切る。  
葉の部分は、5cmの長さに切る。
- ② 長ねぎは、粗いみじん切り、しょうがは、みじん切りにする。
- ③ ごま油で、かぶをじっくり炒め、取り出す。
- ④ 長ねぎ、しょうがを入れて香りがたつまで炒めたら、えびを加えて炒める。
- ⑤ えびの色が変わったら③のかぶを戻し、かぶの葉を加え、Aの合わせ調味料をまわし入れ、手早く味がなじむように全体を炒め合わせる。
- ⑥ 水溶き片栗粉を加えて、とろみをつける。
- ⑦ ピーラーでスライスしたきゅうりと一緒に、⑥と盛り付ける。

### コメント

☆かぶは、どんな味ともマッチするので、松戸らしい味が出せていいと思います。  
松戸のねぎがアクセントになって味に広がりをつくっています。

# 松戸産で作る 簡単朝食レシピコンテスト



## 佳作 『キャベツとかぶのあったかミルクリゾット』



材 料： 4人分

キャベツ	150g
かぶ	1個(80g)
ベーコン	3枚(60g)
サラダ油	小さじ1/2
ご飯(かために炊く)	420g
牛乳	2カップ <sup>°</sup> (400cc)
塩	小さじ1・1/4
こしょう	少々
コンソメ(顆粒)	1g
粉チーズ	小さじ2
パセリ	少々



### 作り方

- ① キャベツ・かぶは、細かく切る。  
ベーコンは、1cm幅に切り、炒めておく。
- ② かために炊いたご飯を、牛乳で煮る。
- ③ 炒めておいたベーコンを②に加え、更に野菜も加えて煮る。
- ④ 塩・こしょう・コンソメを加えて調味し、粉チーズも加える。
- ⑤ 器に盛り付けて、パセリを散らす。

### コメント

☆キャベツやかぶなどの野菜が入った牛乳のスープなのでからだに優しい料理です。  
冬の寒い朝にぴったりの、からだが温まるメニューです。

# 松戸産で作る 簡単朝食レシピコンテスト



## 佳作 『 小松菜と豚肉のチヂミ 』



材 料： 4人分

A	白玉粉	80g
		水
	卵	2個
	ごま油	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	白炒りごま	小さじ2
	豚バラ肉	120g
	小松菜	240g
	ごま油	小さじ2



### 作り方

- ① ボールに白玉粉・水を入れて、よく混ぜる。
- ② 卵・ごま油・しょうゆ・炒りごまを、①に加えてよく混ぜる。
- ③ 豚バラ肉を1cm幅に切り、生のまま②に加えて混ぜる。
- ④ 小松菜を4cmの長さに切り、よく洗って水気をきる。  
フライパンに、ごま油をひいて小松菜をさっと炒めたら、③に加え、  
ザックリ混ぜる。
- ⑤ フライパンに、④の生地を平均的に流し入れ、フタをして焼く。  
焼き目がついたら、ひっくり返して更に焼く。
- ⑥ 焼きあがったら、4等分して2枚ずつ盛り付ける。  
※酢醤油で食べると美味しい。

### コメント

☆生産量日本一を誇る松戸の白玉粉をたっぷり使い、冷蔵庫にいつもある材料で、ボリュームある朝ごはんが簡単にできます。  
白玉粉を使うことで、小麦粉よりもカリッと仕上がります。



# 松戸産で作る 簡単朝食レシピコンテスト



## 佳作 『 イタリアン雑煮 』



### 材 料： 4人分

ほうれん草	4株(120g)
長ねぎ(白い部分)	15cm(60g)
白玉粉	100g
水	90g
プロセスチーズ	40g
トマト	200g
ベーコン	7枚(140g)
A 水	400cc
昆布だしの素	5g
固形コンソメ	1個(5g)
塩	少々
しょうゆ	大さじ1
ケチャップ	10g



### 作り方

- ① ほうれん草は下茹でし、ねぎは白髪ねぎにする。  
ねぎの芯の部分は、みじん切りにしておく。
- ② 白玉粉と水を混ぜてよく練りこみ、みじん切りにしたねぎも混ぜて練る。
- ③ ②の生地をお団子サイズに分け、中にチーズを入れて包みこむ。
- ④ ③を熱湯に入れて、くっついたり、破裂して中のチーズが出ないように茹で、浮き上がってきたら氷水でしめる。
- ⑤ トマトはヘタをくり抜き、熱湯に30秒～1分入れ、すぐ氷水に取り出し、皮をむいて食べやすい大きさにカットする。  
(中の種は、取り除いてもよい。トマト缶でもOK)
- ⑥ ベーコンを1cm幅に切り、「A」に入れて加熱し、コンソメを加え、塩・しょうゆ・ケチャップで味を整え、トマトと白玉を入れて温める。
- ⑦ 椀に盛り、ほうれん草と白髪ねぎを添える。  
※お好みで七味唐辛子や、こしょうをかけてもよい。

### コメント

☆白玉粉の原料「もち米」から、からだのあたたまる餅料理＝お雑煮と着想しました。  
和風のだし汁もいいですが、「トマトのおでん」の発想から、和洋折衷の「イタリアン雑煮」を考えました。鶏肉を入れても、ミニトマトを使ってもよいと思います。  
白玉は、前日に作っておくこともできます。

# 松戸産で作る 簡単朝食レシピコンテスト



## 佳作 『 長芋と水菜のシャキっとサラダ 』



材 料： 4人分

長芋	160g
かぶ	160g
水菜	100g
レモンの皮	6g
梅干し	60g
オリーブ油	大さじ2(24g)
米酢	大さじ2(30g)
A { 白だし	小さじ1(6g)
しょうゆ	小さじ1(6g)
砂糖	小さじ1・1/2(6g)



### 作り方

- ① 長芋は、せん切りにし、酢水につける。  
かぶは、皮をむいて3mmの厚さに半月切りする。  
水菜は、水洗いして4cmの長さに切る。  
レモンは、皮を薄くむいてせん切りにする。
- ② 梅干しは、種を除き、包丁で細かくたたく。
- ③ ボールに、Aの調味料と、②の梅干しを混ぜて、ドレッシングを作る。
- ④ 長芋の水気を切り、ペーパータオルでふいてから、水菜と和えて、器に盛りつける。その上に、かぶを散らして、③のドレッシングをかけ、最後にレモンを飾る。

### コメント

☆なるべく野菜は生のまま、素材を活かしたサラダにしました。  
レモンの皮がアクセントになり、食べると爽やかな味わいが楽しめます。  
水菜と長芋でシャキッとした食感のあるサラダに仕上げました。

# 簡単朝食レシピコンテスト 松戸産で作る



## 佳作 『 醤油マヨ味のベーコン巻き 』



材 料： 4人分

エリンギ	2本(120g)
小松菜	80g
ベーコン	8枚(160g)
青じそ	16枚(16g)
マヨネーズ	大さじ1(12g)
しょうゆ	大さじ1/2弱(8g)



作り方

- ① エリンギを縦に8等分に切る。
- ② 小松菜はエリンギと長さをあわせて切り、葉と茎に分けておく。
- ③ ベーコンに、小松菜・エリンギ(2切れ)・青じそ(2枚)をのせ、きつめに巻いて楊枝で固定する。
- ④ フライパンを温め、マヨネーズを軽く溶かし、②のベーコン巻きを入れ、弱火で片面5分ずつ焼く。  
(火が通りにくいようなら、フタをする)
- ⑤ 火が通ったら、中火にして醤油を一気に入れる。
- ⑥ 皿に盛り付け、楊枝を取り除く。

コメント

☆油やバターの代わりに、マヨネーズで焼くことでカロリーをおさえ、香りもよくなる  
ところがポイントです。

小松菜と青じそで脂っこさが減少されていて、意外とさっぱり食べられます。  
15分程度で手早く作れるので、おすすめです。

# 簡単朝食レシピコンテスト 松戸産で作る



## 佳作 『 ネギ・小松菜・厚揚げの フライパン焼き 』



材 料： 4人分

長ねぎ	2本
小松菜	100g
パプリカ(赤)	1/4個(50g)
厚揚げ	1枚
サラダ油	小さじ1
サラダ油	小さじ1
かつお節(小袋)	1袋(5g)
桜えび	大さじ2(4g)
白炒りごま	大さじ1
めんつゆ(3倍希釈)	小さじ2~3



### 作り方

- ① 長ねぎは、3~4cmのぶつ切りに、小松菜は洗って3cmの長さ切る。パプリカは細切りにする。  
厚揚げは、縦半分に切って、1cmの厚さに切る。
- ② フライパンにサラダ油(小さじ1)を熱し、長ねぎ・厚揚げをキツネ色に焼き、皿に取り出す。
- ③ 同じフライパンにサラダ油小さじ1を追加し、パプリカ・小松菜・桜えびの順に入れ、さっと炒める。
- ④ パプリカ・小松菜に火が通ったら、②をフライパンに戻し、ごまとかつお節を入れ、めんつゆをまわしかけて さっと炒める。  
全体がざっと混ざれば出来上がり。

### コメント

☆どれもすぐ火が通り、フライパンひとつのできるの、忙しい朝にピッタリです。  
一品で、野菜・たんぱく質・カルシウムなどもとれるよう工夫しました。  
食欲のない朝も、彩りや香りのよさで、食もすすみます！  
めんつゆを焼肉のタレに変えてもOK！ お弁当の一品にもなります。

# 松戸産で作る 簡単朝食レシピコンテスト



## 佳作 『ねぎみそおやき』



材 料： 4人分

A	長ねぎ(20cm)	80g
	みそ	大さじ3(54g)
	みりん	大さじ1
	かつお節(小袋)	2パック(10g)
	しょうゆ	小さじ2
	ご飯	300g
	卵	2個
	白炒りごま	適宜
	青のり	適宜



### 作り方

- ① 長ねぎを粗みじんに切り、Aの調味料と一緒に練っておく。
- ② ご飯に卵を混ぜる。
- ③ オーブントースターのトレーにクッキングシートを敷き、そこにご飯を大さじ1くらいずつ、薄くのばしてのせ、その上に①を塗り、強火で10分くらい焼く。
- ④ 焼きあがったら、ごまや青のりなど 好みのトッピングをする。  
※茹でたブロッコリーやトマトを添えると彩りがよい

### コメント

☆ねぎ味噌の代わりに、かつお節やチーズをのせてもおいしく食べられます。  
小さなお子さんも、せんべい感覚で食べられます。