

高校生発! Iwakiならではの グルメをつくろう

レシピ集



「高校生発！Iwaki ならではのグルメをつくろう」 レシピ集の発行にあたって

いわき産農林産物の魅力を発信するため、市内の高校生と飲食店等（以下、協力店）が、いわきならではの商品を共同開発する「高校生発！Iwaki ならではのグルメをつくろう」事業を実施し、いわき産のトマト、ネギ、米（Iwaki Laiki）、きのこ（しいたけ、エリンギ、なめこ）をテーマ食材としてレシピを募集しました。

このレシピ集は、当事業で応募があった 44 作品のうち、商品化した作品と、各協力店で次点となった作品の計 10 点を収録しています。是非ご家庭で調理してみてください。

また、飲食店や食品加工等の事業者の皆さまには、いわき地域の新鮮な農林産物を活用するメニューや商品の開発等にお役立ていただければ幸いです。

令和 6 年 2 月
福島県いわき農林事務所

商品化レシピ

※応募時のオリジナルメニューです。開発商品のレシピではありません。

トマト部門 / CROSS WONDER DINING

トマトジャムパイ P1
(商品名：サク！うま！トマトパイ♡～さわやかな香風と共に～)

ネギ部門 / ビストロ あん庵

豚ロースの長ねぎ巻き P2
(商品名：長ネギぐるっとローストポーク)

米部門 / Delica Cafe kibaco

トマトとネギでハンバー Good!! P3
(商品名：土鍋で炊きたいわきのホカホカハンバーグ丼)

きのこ部門 / all about bakery

4種のきのこガーリックバター P4

全食材部門 / 株式会社マルト

いわき野菜たっぷり トマキムチ丼 P5

おすすめレシピ

トマトグラタン&ガーリックトマトソース添え P6

ネギ肉味噌キムチーズバーガー P7

ガパオ風ライス丼 P8

Eringi & Vegetable Burger P9

トマトときのこのリゾット P10



トマト部門
商品化
レシピ
CROSS
WONDER
DINING

トマトジャムパイ

(商品名：サク！うま！トマトパイ♡ ~さわやかな香風と共に~)

商品化



応募時



真田 音々さん

福島県いわき光洋高等学校 1年

調理時間：30分

食材費(2人分相当)：700円

材料

トマト	1個
グラニュー糖	35g
レモン汁	大さじ1/2
冷凍パイシート(11×18cm)	3枚
クリームチーズ	50g
卵	1個

作り方

- ① 湯むきしたトマトを角切りにし、グラニュー糖、レモン汁を加えて電子レンジ(500W)で4分加熱する。
- ② 取り出してよくかき混ぜ、さらに3分加熱する。ゆるい場合は様子を見ながら1分ずつ追加で加熱し、ジャムの固さにする。
- ③ 常温解凍したパイシート3枚を半分に切り、そのうち2枚をさらに斜めに切り、三角形にする。
- ④ 下になる部分のパイシートにクリームチーズ、②のトマトジャムをのせる。
- ⑤ 上になる部分のパイシートに切り込みを入れ、④の上にかぶせ、ふちをフォークで押さえたら溶き卵を塗る。
- ⑥ 180℃に予熱したオーブンで、四角形のパイは25分、三角形のパイは20分焼く。

作品のPRポイント

いわき産のトマトはとても甘いので、ジャムにするととても美味しいです。
ミニトマトでも作れるので、トマトの消費が難しいときなどに作ると、大量に美味しく食べられます。

ネギ部門
商品化
レシピ
ビストロ
あん庵

豚ロースの長ねぎ巻き

(商品名：長ネギぐるっとローストポーク)



商品化



応募時



栗村 瑞希さん

福島県立磐城農業高等学校 3年

調理時間：40分

食材費(2人分相当)：1,000円

材料

長ネギ	100g
豚ロース肉(薄切り)	400g
塩	4g
こしょう	3g
小麦粉	3g
ごま油	10g
にんにく(すりおろし)	5g
しょうゆ	30g
みりん	30g
はちみつ	10g

作り方

- ① 長ネギの白い部分を半分に切る。
- ② 長ネギの青い部分を細かく斜めに切る。
- ③ 豚ロース肉5枚の端を少し重ねるようにして並べる。
- ④ ③に塩、こしょう、小麦粉をまぶす。
- ⑤ ④の上に①の長ネギを置き、巻く。
- ⑥ 熱したフライパンにごま油(半量)をひき、⑤の巻き終わりを下にして蒸し焼きにする。
- ⑦ 別のフライパンを熱してごま油(半量)をひき、②の長ネギをにんにくと炒める。
- ⑧ しょうゆとみりんを1：1の割合で混ぜ合わせておく。
- ⑨ ⑧とにんにく少々(分量外)、はちみつを熱したフライパンで軽く煮詰めてとろみをつけ、ソースを作る。
- ⑩ ⑥の肉、⑦の長ネギをお皿に盛り、⑨のソースをかけて完成。

作品のPRポイント

小さなお子様から大人の方まで幅広く食べていただきたいです。
ねぎ好きの方にはたまらない一品になっていると思います。

トマトとネギでハンバー Good !!

(商品名：土鍋で炊いたいわきのホカホカハンバーグ丼)



商品化



応募時

須藤 美音さん、馬目 美羽さん

福島県立磐城桜が丘高等学校 2年

調理時間：30分

食材費(2人分相当)：600円

材料

【ハンバーグ】

合いびき肉 200g
玉ねぎ 1/2個
塩 小さじ1/4
こしょう 少々
牛乳 大さじ3
パン粉 大さじ3
サラダ油(たね用) 大さじ1/2
サラダ油(玉ねぎ用) 小さじ1

【ソース】

トマト 1個
長ネギ 6cm
にんにく 2/3片
バター 10g
塩こしょう 少々
バルサミコ酢 少々

【バジルソース】

バジル 50g
松の実 10g
にんにく 1片
粉チーズ 30g
塩 小さじ1/2
オリーブオイル 100ml

パプリカ 4個
ブロッコリー 4個
しらす 適量
ご飯(Iwaki Laiki)※炊飯済 300g

作り方

【ハンバーグ】

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、耐熱の器に入れてサラダ油をまぶし、電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- ② ボウルに牛乳とパン粉を入れて混ぜる。
- ③ ②に合いびき肉、①の玉ねぎ、塩、こしょうを加えて、粘り気が出るまでこねる。
- ④ ③のハンバーグのたねを2等分し、成形する。
- ⑤ 熱したフライパンにサラダ油をひき、④を中心に火が通るまで焼く。

【ソース】

- ⑥ にんにく、長ネギをみじん切り、トマトをさいの目切りにする。
- ⑦ フライパンにバターを入れ、弱火で溶かす。
- ⑧ バターが溶けたら、にんにくを香ばしい香りがでるまで炒め、長ネギを加えてしんなりするまで炒める。トマトを加えて水っぽくなりすぎない程度に加熱する。
- ⑨ 塩こしょう、バルサミコ酢で味を調える。

【バジルソース】

- ⑩ ミキサーに松の実、にんにく、粉チーズ、塩、オリーブオイル(半量)を入れ、細くなるまで攪拌する。
- ⑪ ⑩にバジル、残りのオリーブオイルを加え、ペースト状になるまでさらに攪拌する。
- ⑫ パプリカはくし切りに、ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- ⑬ 器にご飯を盛ってハンバーグをのせ、ソースをかける。
- ⑭ バジルソースをひとまわしかけ、⑫の野菜を盛り、しらすをトッピングして完成。

作品のPRポイント

年齢問わず幅広い年代の方に食べていただきたいです。そして、ハンバーグは食べたいけど、ガッツリ食べるのはなんかなあ、と思ったときや、気分をリフレッシュさせたいときに食べていただきたいです。
工夫した点は、いわきで有名なトマトやネギをソースに取り入れたところですが、トマトはペーストと野菜そのままのどちらを使うか迷いましたが、食感があつたほうが美味しく食べられるのでは!?!と思い、切ることにしました。長ネギはソースに入れるとき、なるべくしんなりさせたのもポイントです。
バジルソースはどのくらいかけるかで印象が全く変わるので、お好みで量を調整してください。kibacoさんはお米とお肉にこだわりがあると思ったので、それを生かすためにシンプルにしました。



きのこ部門
商品化
レシピ
all about
bakery

4種のきのこガーリックバター

商品化



応募時



市川華愛さん

福島県立磐城農業高等学校 3年

調理時間：20分

食材費(2人分相当)：1,000円

材料

しいたけ	10g
エリンギ	10g
舞茸	10g
しめじ	20g
バター	10g
にんにく	10g
フランスパン	26g
塩こしょう	少々
くるみ	16g
イタリアンバジル	1g

作り方

- ① しいたけは薄切り、エリンギは2枚に切り、舞茸は一口大、しめじは石づきを切って小房に分ける。
- ② バターは耐熱容器に入れて電子レンジ(または湯せん)で溶かし、みじん切りにしたにんにくを加えて混ぜ、フランスパンに塗り、オーブンで5分焼く。
- ③ フライパンを熱して①を炒め、塩こしょうで味を調える。
- ④ くるみをみじん切りにし、③に加える。
- ⑤ ①で焼いたフランスパンにエリンギ1枚をのせ、その上に④の他の具材をのせる。
- ⑥ イタリアンバジルを飾り、完成。

作品のPRポイント

いつもは次の日などが気になり平日ににんにくは食べられない人が、休日に何も気にせずに食べ満足できる味にしました。きのこ4種類のせで少しくるみを入れることにより、食感も楽しめるので、いろいろな人に食べてもらいたいです。

いわき野菜たっぷり トマキムチ丼



商品化



応募時



齋藤 葵さん

福島県立磐城桜が丘高等学校 3年

調理時間：20分

食材費(2人分相当)：500円

材料

卵	1個
長ネギ	1本
トマト	1個
しいたけ	2枚
豚バラ肉	130g
キムチ	100g
(A) 酒	大さじ1
みりん	小さじ2
砂糖	小さじ2
みそ	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
ご飯 (Iwaki Laiki)※炊飯済	400g
白ごま	適量

作り方

- ① 沸騰したお湯に冷たいままの卵を入れて6分茹でる。
- ② 卵を取り出して冷やしておく。
- ③ 長ネギは斜め薄切り、トマトは2～3cmの角切り、しいたけは石づきを取ってそぎ切り、豚バラ肉は3～4cmの長さに切る。
- ④ 熱したフライパンに油(分量外)をひき、豚バラ肉に完全に火が通るまで炒める。
- ⑤ キムチ、長ネギ、しいたけを加えて、野菜がしんなりするまで炒める。
- ⑥ トマトを加え、やわらかくなるまで炒める。
- ⑦ 調味料(A)を加えて、全体に味がなじむように炒める。
- ⑧ 長ネギの青い部分を小口切りにする。
- ⑨ ②の茹で卵を半分に切る。
- ⑩ 器にご飯を盛って白ごまをふり、⑦をのせ、⑧と⑨をその上に盛り付ける。
- ⑪ 卵の上に白ごまをかけて完成。

作品のPRポイント

いわき市産の野菜をたくさん味わえる丼です！
キムチを使うことで辛みがアクセントになり、ご飯がすすむような味つけにしました。トマトを入れることで酸味や甘みを加え、食べやすくなっているので、ネギやきのこの風味も楽しみながらたくさんの人に食べてほしいです！



トマト部門
おすすめ
レシピ
CROSS
WONDER
DINING

トマトグラタン & ガーリックトマトトースト添え

大須賀 新奈さん

福島県立四倉高等学校 3年

調理時間：40分

食材費(2人分相当)：1,200円



材料

【トマトグラタン】

マカロニ	80g
鶏肉	80g
玉ねぎ	40g
バター	30g
トマト	2個
ミニトマト	2個
薄力粉	20g
牛乳	200ml
塩	1.6g
こしょう	少々
スープストック	100ml
チーズ	少々

【ガーリックトマトトースト】

トマト	1個
フランスパン	1/2本
にんにく	2片
コンソメ	少々
バター	10g
オリーブオイル	適量
パセリ	少々

作り方

【トマトグラタン】

- ① マカロニを茹でておく。
- ② 鶏肉は1cm角に切り、玉ねぎは薄切りにする。トマトは1口サイズに切る。ミニトマトは半分に切る。
- ③ 熱したフライパンにバター(10g)を入れ、鶏肉、玉ねぎを炒める。
- ④ 熱した鍋にバター(20g)を溶かし、薄力粉を入れて焦がさないように弱火で炒める。
- ⑤ ④に牛乳を少しずつ加え、塩、こしょうで味を調える。
- ⑥ ⑤にスープストックを少しずつ加える。
- ⑦ ⑥に①のマカロニ、②とトマトを加え、とろみがつくまで加熱する。
- ⑧ バター(分量外)を塗った耐熱容器に⑦を入れてチーズとミニトマトをのせ、250℃に予熱したオーブンで10分ほど焼く。

【ガーリックトマトトースト】

- ⑨ 輪切りにしたフランスパンを熱したフライパンで軽く焼く。
- ⑩ にんにくはすりおろしておく。
- ⑪ トマトを小さく切り、水(分量外)とコンソメ、バターと一緒に水分が飛ぶまで煮込む。
- ⑫ ⑨に⑩のにんにくを塗り、熱したフライパンにオリーブオイルをひき、両面サクサクになるように焼く。
- ⑬ ⑫に⑪のトマトソースをのせ、お好みでパセリを散らす。

作品のPRポイント

小さい子どもからお年寄りまで、幅広い年代の方に楽しんでもらうため、トマトの味が強くないようまろやかな味にしました。
フランスパンの方は、そのまま食べてもトマトとにんにくの味が楽しむことができ、お酒ともマッチするようなものにしました。



ネギ部門
おすすめ
レシピ
ビストロ
あん庵

ネギ肉味噌キムチチーズバーガー

鈴木 桂花さん

福島県いわき光洋高等学校 1年

調理時間：15分

食材費(2人分相当)：300円



材料

長ネギ 1本
 サラダ油 適量
 ひき肉 200g
 (A) { みそ 大さじ2
 砂糖 大さじ1
 みりん 小さじ1
 キムチ 適量
 とろけるチーズ 1枚
 バンズ 2人分
 キャベツの千切り 適量

作り方

- ① 長ネギはみじん切りにする。
- ② 熱したフライパンにサラダ油をひいて①を炒める。
- ③ 長ネギの香りが出たらひき肉を加えて、色が変わるまで炒める。
- ④ ③に(A)とキムチを加えてさらに炒める。
- ⑤ ④にとろけるチーズをちぎって加える。
- ⑥ バンズにキャベツをのせ、⑤を挟んだら完成。

作品のPRポイント

祖父が作った長ねぎを、老若男女が食べやすいバーガーにしました。

ガパオ風ライス丼



桂木 寧々さん

福島県立磐城農業高等学校 3年

調理時間：40分

食材費(2人分相当)：500円



材料

豚ひき肉	200g
長ネギ	20g
ピーマン	30g
にんじん	30g
ご飯 (Iwaki Laiki)※炊飯済	400g
卵	2個

(調味料)

ごま油	10g
にんにく	10g
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ2
ラー油	適量
こしょう	少々

作り方

- ① 長ネギ、にんじん、ピーマンはみじん切りにする。
- ② 熱したフライパンにごま油をひき、①を炒める。
- ③ 豚ひき肉を加え、にんにく、しょうゆ、酒、みりん、砂糖を入れてさらに炒める。(ラー油もお好みで合わせる)
- ④ 目玉焼きをつくり、こしょうをふる。
- ⑤ お皿にご飯を盛り、③と④を盛りつけて完成。

作品のPRポイント

嫌いな子が多いピーマンを取り入れ、味や食感を感じさせることなく栄養を摂ることのできる一品にしました。
また、幅広い年代の方々にも楽しんでもらえる味を、今どきの高校生や中学生にもウケる見た目に力を入れました。

Eringi & Vegetable Burger



鈴木 望来さん

福島県立磐城農業高等学校 3年

調理時間：50分

食材費(2人分相当)：800円



材料

長ネギ	1/2 本
ひき肉	150g
卵	1個
牛乳	大さじ1
パン粉	1/2 カップ
塩	少々
こしょう	少々
みそ	大さじ1
みりん	大さじ1
中濃ソース	大さじ2
ケチャップ	大さじ1
エリンギ	1本
トマト	1/2 個
パン(丸型)	2個
フリルレタス	4枚

作り方

- ① 長ネギをみじん切りにし、ひき肉と合わせる。
- ② ①に卵、牛乳、パン粉、塩、こしょうを加え、混ぜ合わせる。
- ③ 空気を抜きながら丸く成形し、熱したフライパンで火が通るまで焼く。
- ④ みそ、みりん、中濃ソース、ケチャップを混ぜ合わせたものを③に加え、煮詰める。
- ⑤ エリンギは薄切りにし、熱したフライパンで焼いておく。
- ⑥ トマトは輪切りにし、パンは具材を挟みやすいように横半分に切っておく。
- ⑦ 下にくるパンにフリルレタス、トマト、ハンバーグ、エリンギの順にのせ、上にくるパンで挟んで完成。

作品のPRポイント

いわき市産のものをたくさん使用し、いわき市にはこんなに新鮮でおいしいものがあると知ってほしいです。ふわふわのパンにエリンギの食感とトマトの甘みを楽しむことができます。ソースには隠し味にみそを入れており、みそ風のデミグラスソースになっています。みそのコクが、ねぎの甘みが加わったハンバーグとマッチしていておいしいです。

全食材部門
おすすめ
レシピ
(株)マルト

トマトときのこのリゾット



青木 洸太さん、先崎 健太さん、
山本 佑晴さん

福島県立小名浜海星高等学校 2年

調理時間：50分

食材費(2人分相当)：1,000円



材料

ご飯 (Iwaki Laiki)※炊飯済 …… 330g
長ネギ …… 1本
にんにく …… 1片
しいたけ …… 3～4個
トマト …… 1個
玉ねぎ …… 1/2個
ベーコン …… 3枚
バター …… 10g程度
塩コショウ …… 少々
コンソメ(顆粒) …… 大さじ1～1.5
牛乳 …… 1/2カップ
粉チーズ …… 大さじ2
とろけるチーズ …… 1～2枚
パセリ …… 適量

作り方

- ① 長ネギは千切りに、にんにくはスライス、しいたけは石づきをとって傘と軸に分けて薄切りに、トマトは角切りに、玉ねぎは薄切りに、ベーコンは細切りにする。
- ② 熱したフライパンにバターを溶かし、スライスしたにんにくを炒める。
- ③ 香りが立ったら長ネギを加え、焦がさないように炒める。
- ④ 玉ねぎを加えて炒め、塩コショウで味を調える。
- ⑤ 玉ねぎが飴色になったら、ベーコン、トマト、しいたけを加えてさらに炒める。
- ⑥ ご飯とかぶる程度の水(分量外)、コンソメを入れて2～3分程度炒め煮にする。
- ⑦ 水分がなくなったら、牛乳と粉チーズ、とろけるチーズを加えて混ぜる。
- ⑧ 器に盛り、パセリを散らして完成。

作品のPRポイント

みなさんに、軽食として食べてもらいたいという思いがあります。栄養摂取がきちんとでき、チーズを入れ、まろやかな味わいとなっています。フライパンひとつで簡単に作ることができます。

「高校生発！Iwaki ならではのグルメをつくろう」事業の
実施にあたり、ご協力いただきました
CROSS WONDER DINING 様、ビストロ あん庵様、
Delica Cafe kibaco 様、all about bakery 様、株式会社マルト様、
また本事業の運営にご協力いただきました
いわき市様、
福島さくら農業協同組合いわき統括センター様、
常磐共同ガス株式会社様に
深く感謝申し上げます。

福島県いわき農林事務所(企画部)

〒970-8026 福島県いわき市平字梅本15番地

☎0246-24-6152

