



令和元年

# はま菜ちゃん

## 第17回 料理コンクールレシピ



### テーマ食材

こまつな

### 応募点数

2,253点

### 本選開催日

令和元年11月10日(日)

### 会場

JA横浜  
「クッキングサロンハマッ子」



**こまつなとだいこん相性ばっちりハマ菜カレー賞**  
梅村 広翔さん (港南区吉原小学校 6年生)

**おいすぎてこまつな?! 彩どりはま菜賞**  
木村 凜さん (神奈川区青木小学校 5年生)

### 小松菜と大根の和風キーマカレー



#### 材料 (4人分)

- こまつな …… 240g
- だいこん …… 15cm(上部)
- たまねぎ …… 中1個
- にんじん …… 小1本
- 牛豚合挽き肉 …… 300g
- サラダ油 …… 大さじ1
- だし汁 …… 400cc
- しょうゆ …… 大さじ2
- 酒 …… 大さじ1
- みりん …… 大さじ1
- 砂糖 …… 大さじ1
- 塩・コショウ …… 各少々
- バター …… 大さじ1と1/2
- 薄力粉 …… 大さじ1と1/2
- カレー粉 …… 大さじ1と1/2
- 米 …… 2合

#### 下ごしらえ

- こまつな → 1cm幅のざく切り
- たまねぎ → 1.5~2cmの角切り
- だいこん → いちょう切り
- にんじん → 半月切り

#### 作り方

- 1 フライパンに油をひき、たまねぎとにんじんを炒め、油がまわったら、さらにだいこんを入れ、まわりが少し透き通るまで炒め合わせる。
- 2 合挽き肉を加え、色が変わるまで炒める。
- 3 だし汁、調味料(★)を加え、弱中火で野菜に火が通るまで煮込む。
- 4 別の小なべでバターを弱火で熱し、溶けたら薄力粉とカレー粉を入れてよく混ぜ、ルーができたら③の煮汁を少し加え、のぼす。
- 5 野菜に火が通ったら、こまつなを茎→葉の順で加えてかるく混ぜ、火を止めて④を入れ、とろみをつけ、塩・コショウで味を調える。
- 6 ご飯とともに、お皿に盛り付け完成。

#### 梅村 広翔さんからひとこと

僕が好きな大根も使ったレシピにしたいと考え、みんなが大好きなカレーにしました。和風テイストのカレーを楽しんでもらえたら嬉しいです。

### おいすぎてこまつな?! 彩どりはま菜あんかけ



#### 材料 (4人分)

- こまつな …… 200g
- にんじん …… 1/3本
- ぶなしめじ …… 120g
- むきエビ(冷凍) …… 100g
- 豚小間切れ肉 …… 100g
- 顆粒だし …… 2g
- 水 …… 150cc
- 片栗粉 …… 大さじ1
- 水 …… 大さじ2
- しょうゆ …… 小さじ1/4

#### 下ごしらえ

- にんじん → 5mm幅にいちよう切り
- ぶなしめじ → 石づきを落として、ばらしておく
- 豚小間切れ肉 → 食べやすい大きさに切る

#### 作り方

- 1 こまつなを熱湯でさっと茹で、ざるに揚げて短時間水にさらし、軽くしぼって水気をきり、根の部分を切り落とし、5cm幅に刻む。

#### あん準備

- 2 なべに水150ccと顆粒だしを入れ、熱を加え沸騰したら、豚肉とにんじんを入れる。
- 3 にんじんがやわらかくなり、豚肉に火が通ったら、エビとぶなしめじを入れる。
- 4 すべての具材に火が通ったら、しょうゆで味を調え、水溶性片栗粉(★)を入れ、火を止める。
- 5 こまつなをお皿に盛り、④のあんをかけ、完成!!

#### 木村 凜さんからひとこと

一色に限らず、様々な色の食材を使うことでよりおいしく見えるようにしました。





## はま菜ちゃんグッドシェフ賞

たかはし ゆづき

高橋 佑月さん(戸塚区小雀小学校 5年生)

### はま菜ちゃんの肉だんごスープ



#### 材料(4人分)

こまつな …… 100g  
 にんじん …… 1/2本  
 たまねぎ …… 1/4個  
 しいたけ …… 2個  
 豚ひき肉 …… 250g  
 とりガラスープの素 …… 大さじ2  
 水 …… 1,000cc  
 みそ …… 大さじ1  
 すりおろししょうが …… 小さじ1  
 ★ 白ごま …… 大さじ2  
 片栗粉 …… 大さじ1  
 塩・コショウ …… 各少々

#### 下ごしらえ

- こまつな→食べやすい大きさにざく切りにする
- にんじん→細切りにする
- たまねぎ→みじん切りにする
- しいたけ→薄切りにする

#### 作り方

- 1 なべに水を入れ、にんじん、しいたけ、とりガラスープの素を入れる。
- 2 ボウルにたまねぎ、豚ひき肉と★を入れ、こねる。
- 3 ②を約16等分に丸めて、①のなべ入れ、火をつける。
- 4 肉だんごが全て浮いてきたら、こまつなのくき→葉の順番でなべに入れ、クタツとなったら、火を止める。
- 5 お皿によそったら、完成。

高橋 佑月さんから  
ひとこと

肉だんごに「みそ」でうまみを加え、「ごま」で食感を楽しめるようにしましたことです。



## 体に優しい! さわやかはま菜賞

ドワン・バイザヌールさん(戸塚区東汲小学校 5年生)

### はま菜ちゃんゴマみそサラダ



#### 材料(4人分)

こまつな …… 190g  
 にんじん …… 1/3本  
 キャベツ …… 2枚  
 とうもろこし(缶詰) …… 大さじ5  
 乾燥わかめ …… 9g  
 白ごま …… 大さじ1  
 みそ …… 小さじ2  
 しょうゆ …… 小さじ2  
 酢 …… 大さじ1  
 ★ ごま油 …… 小さじ1  
 缶詰の汁(とうもろこし) …… 大さじ8

#### 下ごしらえ

- こまつな→一口大にざく切りにする
- にんじん→いちよう切りにする
- キャベツ→一口大にざく切りにする

#### 作り方

- 1 キャベツと乾燥わかめ、にんじん、こまつなの順に1種類ずつ熱湯に加えて茹で上げ、冷水の入ったボウルに入れ、水気を絞る。
- 2 その間にドレッシング(★)を混ぜる。
- 3 ①をお皿に盛り付け、ドレッシングをかけてから、とうもろこしをかける。

ドワン・バイザヌールさんから  
ひとこと

ごまみそドレッシングは、砂糖、食品添加物を使わず、とうもろこしの缶詰の汁を使っているため体に優しいです。



## GOGOはま菜 場外ホームラン賞

ふじた えいすけ

藤田 瑛介さん(栄区小菅ヶ谷小学校 6年生)

### 小松菜チキごう



#### 材料(4人分)

こまつな …… 250g  
 ごぼう …… 2本(30cm)  
 とりもも肉 …… 360g(1枚)  
 片栗粉(ごぼう用・とり肉用) …… 各大さじ1  
 サラダ油 …… 適量  
 しょうゆ …… 大さじ2  
 酒 …… 大さじ1  
 ★ みりん …… 大さじ1  
 砂糖 …… 大さじ1

#### 下ごしらえ

- こまつな→一口大にざく切りにする
- ごぼう→泥を洗い流し、皮はそがずに2mmの厚さに斜め切りにする
- とりもも肉→一口大に切る

#### 作り方

- 1 ビニール袋に片栗粉(ごぼう用)を入れ、ごぼうを加えて口を閉じ、全体にまぶし、フライパンに油を入れ、ごぼうを揚げる。
- 2 なべにつけだれ(★)を用意し、加熱してアルコールを飛ばしておき、揚げたごぼうをひたしておく。
- 3 ごぼうがはいていたビニール袋に片栗粉(とり肉用)を加え、とり肉を入れ、粉を全体にまぶす。
- 4 とり肉をフライパンに入れて揚げ、つけだれにひたす。
- 5 油を別の容器に移し、こまつなを同じフライパンで30秒程度炒める。
- 6 こまつなをつけだれに加え、よく混ぜて完成。

藤田 瑛介さんから  
ひとこと

横浜の筒香選手のように大きな体になりたいと思って作りました。ワンパン・ワンボールレシピです。



## はま菜ちゃんにこにこベストスマイル賞

かわい ほたか

河合 穂敬さん(栄区上郷小学校 1年生)

### はまなちゃんにじいろしちゅう



#### 材料(4人分)

こまつな …… 400g  
 にんじん …… 1本  
 たまねぎ …… 小2個  
 じゃがいも …… 中4個  
 えだまめ(冷凍) …… 200g  
 とうもろこし(缶詰) …… 120g  
 とりもも・むね肉 …… 各140g  
 バター …… 30g  
 水 …… 800cc  
 豆乳(調整) …… 300cc  
 ホワトル …… 150g  
 ★ コンソメ …… 1個  
 ブイオン …… 1個  
 スパゲッティ …… 400g

#### 下ごしらえ

- にんじん→半月切りにする
- たまねぎ→薄切りにする
- じゃがいも→皮をむき、一口大に切る
- こまつな→茹でて湯切りし、一口大にざく切りにする
- えだまめ→解凍し、さやから出しておく
- とり肉→一口大に切る

#### 作り方

- 1 なべにバターを入れて、こまつなとえだまめ以外の野菜ととり肉を加え炒める。
- 2 とり肉の色が変わったら、水を加えよく煮る。
- 3 材料がやわらかくなったら、火を止め、★を入れて、少し煮る。
- 4 えだまめ、とうもろこし、こまつなを一緒になべに入れ、塩・コショウ(分量外)で味を調える。
- 5 お皿に茹でたスパゲッティとシチューを盛ってできあがり。

河合 穂敬さんから  
ひとこと

アピールポイントは、カラフルにしたところです。