

令和4年度 産学官連携事業  
「地元農産物を活用した食品レシピの開発」

# 学生考案レシピ集



【主催】 丸亀商工会議所

【共催】 丸亀市、丸亀市中央商店街振興組合連合会

【協力】 香川県農業協同組合丸亀統括店、香川短期大学

# 目 次

「地元農産物を活用した食品レシピの開発」について	・・・	1
学内選考会 最優秀賞 かぼちゃジャム (多田 佳奈子)	・・・	2
学内選考会 優秀賞 野菜の皮ごときんぴら (田村 有律紗)	・・・	3
学内選考会 佳 作 ぎょうざピザ (藤田 蘭世)	・・・	4
学内選考会 佳 作 アスパラベーコンパイ (中條 ひなた)	・・・	5
万能トマ味噌 (松本 晏奈)	・・・	6
野菜ロスゼロ肉まん (出井 美有)	・・・	7
大根の葉としらす炒め (秋山 美颯)	・・・	8
さつまいの皮で大学芋風炒め (片山 愛梨)	・・・	9
残った食材でチヂミ (大西 優歩)	・・・	10
はちみつレモン (村上 陽菜)	・・・	11
りんごジャム (善木 鈴葉)	・・・	12
トマトドレッシング (小松 爽香)	・・・	13
野菜せんべい (児玉 理恵)	・・・	14

## 「地元農産物を活用した食品レシピの開発」について

近年「SDGs」の認知度が高まり、持続可能な開発目標の実現に向け、さまざまな活動が行われています。また、新型コロナウイルスの影響が依然として継続しており、行動制限はないものの、私たちの心的ストレスに大きな影響を及ぼしています。

このような中、当所では丸亀市や商店街とともに、香川短期大学やJA香川県と連携し、形や大きさが規格外で市場に流通できない地元の農産物を中心に用い、ご家庭で楽しめる新たな食品レシピ等の開発に取り組むことで、地元農産物のPRや食品ロスの削減、地産地消の促進に加え、コロナ禍におけるストレス軽減や健康問題といった社会的課題の解決を目指しています。

本紙では、香川短期大学生生活文化学科で食物栄養を専攻する学生が考案した「かんたんでおいしい」レシピをご紹介します。レシピを参考にご家庭でぜひ作ってみてください。

### 【産学官連携イメージと期待される効果】



### 【動画でいつでも見られます！】

学内選考会にて選出された優秀レシピの動画を丸亀商工会議所ホームページにて公開していますので、右記QRコードより、アクセスの上、ご覧ください。



料理名

## かぼちゃジャム【最優秀賞】

考案者

多田 佳奈子

### 材料 (10人分)

- ・かぼちゃ 200g
- ・砂糖 50g
- ・ブランデー 7g
- ・生クリーム 50g
- ・シナモン 適量



### 作り方

- ① かぼちゃの皮をむいて、角切りにする。
- ② 鍋に①、水、砂糖を半量入れて中火で加熱。沸騰したら弱火にして煮る。
- ③ ②を少し冷ました後、ミキサーで滑らかにし、生クリーム、ブランデー、シナモンを加えて煮る。味をみながら砂糖を追加しひと煮たちしたら完成。

### 考案者コメント

私は、毎朝パンを食べています。朝は忙しく、朝食がパンだけになりがちですが、かぼちゃのジャムならパンと一緒に野菜を摂取することができるうえ、かぼちゃにはビタミンA、カリウム、食物繊維などが豊富に含まれており、不足しがちな栄養素を補うことができます。

### カロリー等

エネルギー	494kcal	たんぱく質	3.9g	脂質	20g
ビタミンA	125 $\mu$ gRE	ビタミンC	32mg	カルシウム	66mg
食塩相当量	0.1g				



料理名

**野菜の皮ごときんぴら【優秀賞】**

考案者

**田村 有律紗**

### 材料 (1人分)

- ・大根の皮 20g (身も使用する場合は 10g)
- ・にんじん 10g
- ・ごぼう 20g
- ・サラダ油 4g
- ・だしの素 5g
- ・砂糖 9g
- ・醤油 18g
- ・みりん 6g
- ・白ごま 適量

### 作り方

- ① 大根の皮、にんじん、ごぼうをよく洗い、全て千切りにする。
- ② フライパンに油を入れ、①を炒める。
- ③ 水 50g、だしの素、砂糖、醤油を入れ、中火で炒める。
- ④ 水分がなくなったら、みりんを加える。
- ⑤ お皿に盛り付け、上から白ごまを振りかけて完成。

### 考案者コメント

大根、にんじんは皮のまま使用します。野菜の皮も丸ごと調理することで食感を楽しむことができ、食品ロスが削減できます。

### カロリー等

エネルギー	132kcal	たんぱく質	3.2g	脂質	4.0g
ビタミンA	72 $\mu$ gRE	ビタミンC	4mg	食塩相当量	4.6g
カルシウム	24mg				

料理名 **ぎょうざピザ**【佳作】

考案者 **藤田 蘭世**



### 考案者コメント

餃子の皮を 2 枚重ねて生地を厚くすることで具材をたくさん盛り付けられます。

### 材料 (10 人分)

- ・餃子の皮 20 枚
- ・ウインナー 5 本
- ・ピーマン 2 個
- ・アスパラ 2 本
- ・チーズ 適量
- ・ケチャップ 大さじ 2
- ・マヨネーズ 大さじ 1
- ・こしょう 適量
- ・油 小さじ 1 強

### 作り方

- ① ピーマン、ウインナーを輪切りにする。
- ② アスパラを細切りにしてフライパンに油をひいて中火で炒める。
- ③ 餃子の皮の上にケチャップ、マヨネーズを塗って①と②を盛り付けてチーズをのせてこしょうをかける。
- ④ トースターで 3 分。

### カロリー等

エネルギー	891kcal	たんぱく質	30.2g	脂質	48.1g
ビタミンA	100 $\mu$ gRE	ビタミンC	75mg	カルシウム	175mg
食塩相当量	3.3g				



料理名

## アスパラベーコンパイ【佳作】

考案者

中條 ひなた

### 考案者コメント

チーズはパイの中ではなく溶き卵の上  
にするとカリカリになります！

### 材料（2人分）

- ・冷凍パイシート 1枚 ・アスパラ 40g ・玉ねぎ 30g
- ・ブロックベーコン 20g ・コーン（缶）15g ・牛乳 100g
- ・バター（有塩） 15g ・小麦粉 15g ・生クリーム 25g
- ・塩コショウ 0.01g ・固形コンソメ 0.4g ・チーズ 15g ・卵 15g

### 作り方

- ①アスパラは皮をむいて筋を取る。5cm程度に切る。オーブンを180℃に予熱
- ②ベーコンは1cm角に切る。玉ねぎは薄くスライス。
- ③小麦粉をバターで炒め、温めた牛乳、生クリームで伸ばし、塩コショウ、固形コンソメで味をつける。
- ④パイシートをうすく伸ばし、ホワイトソースを塗る。
- ⑤具材を玉ねぎ、ベーコン、アスパラ、コーン、チーズの順にパイシートの半分に乗せる。
- ⑥パイシートを半分に折り畳みふちをフォークの先で閉じる。
- ⑦溶き卵を上から塗り、オーブンで20分焼く。

### カロリー等

エネルギー	1182kcal	たんぱく質	26.4g	脂質	91.5g
炭水化物	61.9g	ビタミンC	3.5mg	レチノール活性当量	17μg
カルシウム	263mg	食物繊維量	289g	食塩相当量	3.5g

料理名 万能トマ味噌

考案者 松本 晏奈



### 材料 (1人分)

- ・トマト 300g
- ・味噌 16g

### 作り方

- ① トマトを1cm角に切る。
- ② 鍋にトマトを入れ、水分がなくなるまで煮詰める。
- ③ 味噌を加え、煮詰めたら完成。

### 考案者コメント

野菜スティックや焼きおにぎりなど何にでも合う万能ソースになっています。トマトは皮ごと使います。トマトは煮るときに焦げやすいため、注意が必要です。

### カロリー等

エネルギー	87kcal	たんぱく質	4.2g	脂質	1.2g
ビタミンA	135 $\mu$ gRE	ビタミンC	45mg	カルシウム	42mg
食塩相当量	2.1g				



## 料理名 野菜ロスゼロ肉まん

考案者 出井 美有

### 考案者コメント

野菜のロスを減らすためにシイタケの根も細かく刻みました。

フライパンで簡単にできるお手軽肉まんです。



### 材料 (8人分)

・豚ひき肉 100g ・長ネギ 1本 ・しいたけ 2枚  
・水煮たけのこ 50g ・しょうが 1片 ・サラダ油 適量  
(生地)

・強力粉 150g ・薄力粉 50g ・砂糖 大1  
・ドライイースト 小1 ・サラダ油 小1 ・ぬるま湯 120g  
(A)

・砂糖 小1 ・醤油 大1 ・片栗粉 大2分の1  
・鶏ガラスープの素 小1 ・ごま油 大2分の1 ・味噌 小1  
(お好みで)

・醤油 ・ラー油 ・練りからし (適量)

### 作り方

- ① ボウルで生地材料を混ぜ、2分ほど手でこねる。ラップをかけ、30分発酵させる。
- ② ねぎ、しいたけ、たけのこ、しょうがはみじん切りにする。ボウルに豚ひき肉と野菜、(A)をいれ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- ③ 生地を8等分し、軽く丸めてから広げ、肉だねを中央に乗せて包む。最後に中央を軽くひねって中身が出ないようにしっかりとめる。
- ④ フライパンに油小さじ1をひき、肉まんをやや間を空けて並べ、ふたをして中火で3分焼く。
- ⑤ 水1カップを注ぎ、ふたをして水がなくなるまで中火で10分蒸し焼きにする。皿に盛り、お好みでラー油、しょうゆ、練りからしを添える。

### カロリー等

エネルギー	1365 kcal	たんぱく質	44.4g	脂質	39.1g
ビタミンA	11gRE	ビタミンC	12mg	カルシウム	78mg
食塩相当量	3.1g				

## 料理名 大根の葉としらす炒め

考案者 秋山 美颯

### 材料 (1人分)

・大根の葉 60g ・焼き油 2g  
・しらす 10g ・人参 10g  
・いりごま 1g ・白米 180g

(A)

・ごま油 5g ・酒 2g  
・濃口醤油 3g ・砂糖 2g



### 作り方

- ① 大根の葉を2cm幅に切る。
- ② フライパンに油をひき、大根の葉としらすを炒める。
- ③ (A)の調味料を入れ味付けをする。
- ④ ご飯と混ぜ、ごまを振ったら完成。

### 考案者コメント

緑やオレンジ、白といった鮮やかで美味しい混ぜご飯です。

大根の葉はβ-カロテンやビタミンC、ビタミンK、葉酸が豊富です。

胃腸の働きを整え、便秘解消、冷えや余分なものを排出し、健康や美白に効果があります。

### カロリー等

エネルギー	415kcal	たんぱく質	10.5g	脂質	8.3g
ビタミンA	281μg	ビタミンC	32mg	カルシウム	198mg
食塩相当量	0.9g				

料理名

## さつま芋の皮で大学芋風炒め

考案者

片山 愛梨

### 材料 (1人分)

・さつま芋の皮 1 本分	75g
・バター	15g
・砂糖	15g
・いりごま (黒)	5g



### 作り方

- ① さつま芋の皮は包丁で厚めにむき食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに①とバター、砂糖を加えて弱めの中火で炒める。
- ③ 砂糖が溶け、さつま芋に火が通れば、いりごまを加えて完成。

### 考案者コメント

さつま芋の皮には、ビタミンCや、抗酸化作用があるポリフェノール的一种、アントシアニンが含まれています。

また、食品ロスを考えて作りました。

### カロリー等

エネルギー	305kcal	たんぱく質	1.8g	脂質	15.1g
ビタミンD	0.1μg	ビタミンC	15mg	炭水化物	41.1g
食塩相当量	0.4g				



料理名 **残った食材でチチミ**

考案者 **大西 優歩**

### 考案者コメント

にんじん、玉ねぎ、ニラを同じくらいの大きさに切ります。

生地を押さえつけて両面をこんがりと焼きます。

### 材料 (1人分)

・にんじん 15g ・玉ねぎ 30g ・ニラ 25g ・薄力粉 60g  
・片栗粉 15g ・卵 30g ・水 75g ・ピザ用チーズ 25g  
・ごま油 5g ・鶏ガラスープの素 3.5g ・ポン酢 20g

### 作り方

- ① にんじんは千切り、玉ねぎは薄切り、ニラは2cmの長さに切る。
- ② ボウルに薄力粉、片栗粉、卵、水を入れてよく混ぜる。
- ③ 鶏ガラスープの素、ピザ用チーズ、切った具材を加えて混ぜる。
- ④ フライパンにごま油を入れて加熱し、チチミのタネを流し入れて両面をこんがりと焼く。

### カロリー等

エネルギー	478kcal	ビタミンC	13 mg	たんぱく質	15.9g
カルシウム	214 mg	脂質	15.7g	食塩相当量	2.0g
ビタミンA	291 μgRE				

料理名 はちみつレモン

考案者 村上 陽菜

### 材料 (1人分)

- ・レモン 300g
- ・はちみつ 70g
- ・砂糖 20g



### 作り方

- ① レモンをよく洗い皮をむいて細切りにする。
- ② レモンの実を取り出す。
- ③ 瓶に、はちみつ→レモンの皮→レモンの実→砂糖の順に入れる。
- ④ ③を繰り返して一晩おく。

### 考案者コメント

レモンはビタミンCがたっぷり含まれています！！

サイダーの中に入れるとおいしく召し上がれます！

### カロリー等

エネルギー	451kcal	たんぱく質	2.9g	脂質	2.1g
ビタミンA	6 $\mu$ gRE	ビタミンC	300mg	カルシウム	204mg
食塩相当量	0.0g				

料理名 **りんごジャム**

考案者 **善木 鈴葉**



### 材料 (1人分)

- ・りんご 150g
- ・砂糖 20g
- ・レモン汁 7g

### 作り方

- ① よく洗い種を切り落とし、皮は残したまま半分を 5 mm角切り、残りはすりおろす。
- ② 鍋に全ての材料を入れ、よく混ぜ合わせ、中火にかける。
- ③ りんごの色が変わったら完成。

### 考案者コメント

りんごを丸ごと使用することで、廃棄を少なくしています。

### カロリー等

エネルギー	170kcal	たんぱく質	0.3g	脂質	0.5g
ビタミンA	3 $\mu$ g	ビタミンC	13mg	カルシウム	7 mg
食塩相当量	0.0g				



料理名 トマトドレッシング

考案者 小松 爽香

### 考案者コメント

たまねぎは細かくして辛みをおさえます。トマトはやや食感を残すのがおすすめです。

### 材料 (15人分)

・玉ねぎ	50g	・オリーブオイル	28g	・トマト 大	190g
・レモン汁	15g	・にんにく	6g	・こしょう	0.1g
・塩	1.5g				

### 作り方

- ① たまねぎ、トマトをすりおろす。
- ② にんにくをすりおろして①と混ぜる。
- ③ 塩、オリーブオイルを混ぜる。
- ④ レモン汁を混ぜてこしょうで味を整える。

### カロリー等

エネルギー	334kcal	ビタミンC	75mg	たんぱく質	3.5g
カルシウム	66mg	脂質	32.1g	食塩相当量	1.5g
ビタミンA	90 $\mu$ gRE				



料理名 **野菜せんべい**

考案者 **児玉 理恵**

### 考案者コメント

やわらかめで食べやすい昔ながらのせんべいです。平たくこんがり焼くのがおすすめです。ぜひ一度お楽しみください。

### 材料 (1人分)

・ご飯	45g	・さつまいも	7.5g	・米粉	6.0g
・じゃがいも	7.5g	・塩	0.3g	・かぼちゃ	7.5g
・油	2g				

### 作り方

- ① 温かいご飯に米粉、塩を混ぜ、粒が残る程度につぶす。
- ② じゃがいも、さつまいも、かぼちゃの皮をむき、茹でてつぶす。
- ③ ①を3等分し、②にそれぞれ分けて入れ、混ぜる。
- ④ 一口サイズに丸めて平らにする。
- ⑤ フライパンに油を広げる。焼き色がつくまで両面焼く。

### カロリー等

エネルギー	221kcal	たんぱく質	3.5g	脂質	2.5g
ビタミンA	5 $\mu$ gRE	ビタミンC	5mg	カルシウム	7mg
食塩相当量	0.3g				