

食のリボン

NOBEOKA RECIPE

高校生が考えた延岡の食材を使ったレシピ

TAKE FREE



目次

豚肉の香りまき揚げ	延岡学園高等学校 調理科	1
延岡産白菜春巻き	延岡学園高等学校 調理科	2
豚肉と大根の煮物	延岡学園高等学校 調理科	3
ゴロツとしいたけ 中華炊き込みご飯	延岡学園高等学校 調理科	4
お魚と緑茶 まるごとおにぎり	延岡工業高等学校 生活文化科	5
カンパチのゴマ茶漬け	延岡学園高等学校 調理科	6
しょうが風味のけんちん汁	延岡学園高等学校 調理科	7
柿のなます	延岡学園高等学校 調理科	8
ギョットとお茶碗蒸し	延岡工業高等学校 生活文化科	9
アジのクリームグラタン	延岡学園高等学校 調理科	10
めひかりのライスバーガー	延岡工業高等学校 生活文化科	11
ギョエット	延岡工業高等学校 生活文化科	12



豚肉の 香りまき揚げ

調理時間 約 20分

レシピ考案：延岡学園高等学校 調理科

大葉と梅の香りが食欲をそそる、お弁当のおかずにも嬉しい揚げ物

材料

4人分

豚ロース …………… 100g × 4枚
大葉 …………… 4枚
スライスチーズ …… 2枚
梅干し …………… 2個
卵 …………… 1個
小麦粉 …………… 適量
パン粉 …………… 適量
塩コショウ …………… 少々

■ぽん酢

へべすのしぼり汁 …… 適量

A 酢 …………… 15ml
しょうゆ …………… 15ml
みりん …………… 15ml

作り方

1. スライスチーズを半分に切る。
2. 梅干しは種を取り出し、みじん切りにする。
3. 豚ロースを肉たたき等を使って端からまんべんなくたたき、約2倍の大きさにし、塩コショウで下味をつけておく。
4. (3)の豚ロースをおき、(2)の梅干し、大葉、(1)のスライスチーズの順にのせていく。大葉やチーズを内側にして端から巻いていき、爪楊枝で止める。
5. 卵をボウルにとく。
6. (4)に小麦粉を全体にまぶし、といた卵に絡めて、パン粉をつけていく。
7. 170℃の油で4～5分ほど衣がきつね色になるぐらいまで揚げる。止めておいた爪楊枝を抜く。
8. (A)を混ぜ合わせ、へべすのしぼり汁を加えてぽん酢を作る。



延岡産白菜 春巻き

調理時間 約 30分

レシピ考案：延岡学園高等学校 調理科

味はしっかり、だけどあっさり食べられる白菜の春巻き

材料 4人分

白菜 …………… 1/4 個
豚バラ（薄切り肉） …………… 120g
干しいたけ …………… 2 枚
長ねぎ …………… 1 本
春巻きの皮 …………… 20 枚
ごま油 …………… 大さじ 1
塩 …………… 適量
黒コショウ …………… 適量
揚げ油 …………… 適量
パセリ …………… 適量

A 酒 …………… 大さじ 2
鶏ガラスープの素 …………… 大さじ 1/2
お湯 …………… 1/2 カップ
干し椎茸の戻し汁 …… 1/4 カップ

■水溶き片栗粉

片栗粉 …………… 大さじ 2
水 …………… 大さじ 3

■水溶き薄力粉

薄力粉 …………… 小さじ 2
水 …………… 小さじ 2

■タレ

B 練りからし …… 小さじ 1
しょうゆ …… 大さじ 1
酢 …………… 大さじ 1

作り方

1. 干し椎茸をもどし、傘は半分に切ってから薄切りにする。軸も薄切りにする。
2. 白菜は 4cm の長さの細切りにし、豚肉も細切りにする。
長ねぎは粗みじん切りにする。
3. 熱したフライパンにごま油を熱し、強火で（2）の長ネギを炒め、しんなりしてきたら（2）の豚肉、（1）の干し椎茸を加えて炒め、塩をひとふりする。
肉の色が変わったら白菜をいれる。すぐに（A）を加え、塩コショウをし、フタをしたら中火で蒸し焼きにする。
4. 白菜がしんなりして水分が煮汁にしみ出てきたら、水溶き片栗粉を少しずつ加えとろみをつける。
ヘラで混ぜながら煮詰めていき、かためにとろみがついたら火を止める。
バットに移し粗熱がとれるまで置く。
5. 春巻きの皮を丁寧に全てはがしていく。
皮の中央よりやや手前に（4）のをのせ、10cm の長さに小さく折り巻いていく。
巻き終わりは、水溶き薄力粉で止めます。
6. 170 度に熱した揚げ油で（5）をきつね色になるまで揚げる。
7. （B）を混ぜ合わせタレを作り、盛りつける。



豚肉と大根の煮物

調理時間 約 60 分

レシピ考案：延岡学園高等学校 調理科

味が染み込む豚肉と大根が柔らかい煮物

材料 4 人分

大根 …………… 1 本
豚バラ（角） …………… 800g
出汁 …………… 3ℓ
キヌサヤエンドウ …… 10 本
しょうが …………… 1 片
鷹の爪 …………… 1/2 本
しょうゆ …………… 大さじ 5～6

A 砂糖 …………… 大さじ 5
酒 …………… 大さじ 5
みりん …………… 大さじ 5
サラダ油 …………… 大さじ 5

作り方

<下準備>

1. 大根は皮をむき、一口大の乱切りにし、米のとぎ汁で 30 分煮る。
竹串をさし、スッと通ればザルに移す。
2. 豚肉は表面にフライパン等で焼き色をつけて一旦、取り出す。
水を沸かしておいた鍋に入れ 30 分煮る。（豚肉が鍋に入りきらないときは半分に切る。）
3. キヌサヤエンドウは、筋をとりのぞいておく。
4. しょうがは薄切りにし、鷹の爪は種を取り除き輪切りにする。

<調理>

5. 豚肉を一口大に切る。
6. 鍋に油をひき、（ 4 ）をいれて炒める。
7. キヌサヤエンドウは塩を入れたお湯で約 1 分ほど茹で、色どめをする。
茹で上がったザルにあげる。
8. （ 6 ）の鍋に（ 5 ）の豚肉をいれ軽く炒め、大根を加える。
全体に油がまわったら、鍋に出汁をかぶるぐらいいれ（ A ）を加え、落し蓋をして煮込む。
9. しょうゆをいれて、もうひと煮立ちさせ、煮汁が 2 分目になるまで煮る。
10. 器に盛り、キヌサヤエンドウを飾る。



ゴロツとしいたけ 中華炊き込みご飯

調理時間 約 60分

レシピ考案：延岡学園高等学校 調理科

椎茸のうまみが染み込んだご飯に、ごま油の風味がふわっと香ります

材料 4人分

お米 …………… 3合
とりもも肉 …………… 1枚
たけのこ（水煮） …………… 1本
にんじん …………… 1本
干し椎茸 …………… 8枚
桜えび …………… 小さじ1
長ねぎ …………… 1/2本
青ねぎ …………… 半束
しょうが（すりおろし） …… 大さじ1.5
ごま油 …………… 適量

A | しょうゆ …………… 大さじ1.5
オイスターソース …… 大さじ1
紹興酒 …………… 大さじ1
砂糖 …………… 大さじ1

B | 干し椎茸の戻し汁 …… 160ml
鶏がらスープ …………… 480ml
水 …………… 10ml
しょうゆ …………… 大さじ1
紹興酒 …………… 大さじ1

作り方

1. お米を炊く 30 分前に、お米を洗い、ザルにあげておく。
2. 干し椎茸を水につけて戻し、半分にする。（または、いちょう切り）
もどし汁はとっておく。
3. とりもも肉は、2cm 程度の大きさに切る。
たけのこ、にんじんは 1cm 程度の角切りにし、長ねぎはみじん切り、青ねぎは小口切りにする。
4. 熱したフライパンにごま油をひき、とりもも肉、しょうが、たけのこ、にんじん、長ねぎ、桜えびの順に炒める。油がまわったら混ぜ合わせた（**A**）をいれ、全体に味をなじませる。
5. 炊飯器に（**1**）のお米をいれ（**B**）を加え、かき混ぜる。
6. 粗熱をとった（**4**）の具をのせて、ごはんを炊く。
7. 炊き上がったら、ごま油を回しいれ香りをつける。
8. 器にもって青ねぎを散らす。



お魚と緑茶 まるごとおにぎり

調理時間 約 20 分

レシピ考案：延岡工業高等学校 生活文化科

茶殻も使っちゃおう！サバの脂とお茶の風味がマッチしたおにぎり

材料 4 個分

ひむか本サバ（またはサバ） … 約 70g
緑茶 …………… 4g
ごはん …………… 1 合
しょうゆ …………… 大さじ 1
みつ葉 …………… お好み
のり …………… お好み

A | ごま油 …………… 大さじ 1
釜揚げしらす … 20g
いりごま …………… 2g

作り方

1. サバを焼き、骨を取り除き、身をほぐす。
2. お湯を沸かし、急須にお茶を淹れたあと、お茶（液体）と茶殻に分ける。
3. 熱したフライパンに茶殻をいれ（1）と（A）を加え炒め、しょうゆで味を整える。
4. ボウルにごはんを移し（3）をいれて混ぜ合わせ、おにぎりにする。
5. お皿に盛り付け、仕上げにしらすとみつ葉を盛る。

アレンジ

お茶碗におにぎりをいれ、和風だしを上からかけて、だし茶漬けとして食べても美味しいです。



カンパチの ゴマ茶漬け

調理時間 約 20分

レシピ考案：延岡学園高等学校 調理科

ごまが香り立つ、出汁でさらっと食べれるごはんもの

材料 4人分

カンパチ刺身(柵)・・・500g
ごはん・・・4膳
酒・・・大さじ4
みりん・・・大さじ4
薄口しょうゆ・・・大さじ2
出汁・・・3ℓ
塩・・・適量

みつ葉・・・1束
大葉・・・10枚
いりごま・・・適量
もみのり・・・適量
レモン・・・1個

A | しょうゆ・・・大さじ5
しょうが(すりおろし)・・・小さじ2
すりごま・・・大さじ4
わさび・・・適量

作り方

1. 小鍋に日本酒、みりんをいれ合わせ、40～50秒ほど加熱する。
加熱したあとは冷ましておく。
2. カンパチを普段の刺身よりも薄めに切る。
3. 冷ましておいた(1)に(A)を混ぜ合わせ、刺身をいれ漬けておく。
4. 出汁を温め、薄口しょうゆを加え、塩で味を調整する。
5. レモンを8分の1カットにする。
6. 大葉は千切り、みつ葉は3mmに切っておく。
7. ごはんを少なめに盛り、その上に(6)の大葉をお好みの量をのせ、カンパチを4枚ほどのせる。
みつ葉、もみのり、いりごま散らし、あったかい出汁をかける。



しょうが風味の けんちん汁

調理時間 約 30分

レシピ考案：延岡学園高等学校 調理科

体も心もホッとする、やさしい味わいのけんちん汁

材料 4人分

木綿とうふ …… 1丁
にんじん …… 1本
だいこん …… 1/3本
ごぼう …… 1/2本
さといも …… 3個
しょうが …… 1片
こんにゃく …… 1/3枚
小ねぎ …… 適量

A | 出汁 …… 2ℓ
みりん …… 45g
しょうゆ …… 60g
酒 …… 75g

作り方

1. ごぼうは洗ってささがきにし、水にさらしアク抜きをしてザルにあげ水気をきる。
2. 大根はいちょう切り、にんじんは半月切り、こんにゃくは薄切りにし、3～4mm 幅に揃える。さといもは一口大の乱切りにする。
3. 熱したフライパンにごま油（分量外）で、にんじん、だいこん、ごぼうを炒める。油がまわったら鍋に移し（A）と、さといも、こんにゃくを加え強火で煮込む。沸騰したらアクをとり、弱火にして煮込んでいく。
4. 全体に火が通ったら、とうふを切り加えひと煮立ちさせる。
5. しょうがをすりおろし、鍋に加えて塩（分量外）で味を整える。
6. 器に盛り、小口切りにした小ねぎを散らす。



柿のなます

調理時間 約 20分

レシピ考案：延岡学園高等学校 調理科

柿の甘さと、ほどよい酸味がマッチしたフルーツなます

材料 4人分

柿 …………… 2個
にんじん …………… 1/2本
かぶ …………… 1個
ゆず …………… 1/2個
エクストラバージンオリーブオイル … 少々

A 酢 …………… 大さじ3
砂糖 …………… 大さじ1/2
塩 …………… 少々
うま味調味料 … 少々

作り方

1. にんじん、かぶをピーラーで剥いていき、少し辛めの塩水につけておく。
2. 柿を2個のうち1個を短冊切りにし、もう1個は8等分にする。
3. ゆずをよく洗い、皮を剥いていく。
剥いた皮を千切りにし、ゆずの実をしぼり汁を作っておく。
4. (1) を塩水から取り出し、しっかり水気を切り、ボウルに移す。
(2) で短冊切りにした柿を加え混ぜる。
5. (A) をいれ味をつけて、ゆずの皮と汁も加える。
6. 器の真ん中に出来たなますを盛り、(2) の8等分にした方の柿を2つ飾り、エクストラバージンオリーブオイルをかけます。



ギョっと お茶碗蒸し

調理時間 約 30分

レシピ考案：延岡工業高等学校 生活文化科

これはお茶・・・碗蒸し！？ 少し変わった魚の茶碗蒸し

材料 2人分

■茶碗蒸し

- 卵 …………… 1個
- 出汁 …………… 150ml
- 塩 …………… ひとつまみ
- 緑茶パウダー …………… 0.5g
- シイラ（または白身魚） …… 20g

- A** | 釜揚げしらす …………… 10g
かまぼこ …………… 1/4

■緑茶あん

- B** | 緑茶の粉末 …… 0.5g
片栗粉 …… 小さじ 1/2
水 …………… 大さじ 3

作り方

<茶碗蒸し>

1. 釜揚げしらすを湯通しするので、お湯を沸かしておく。
2. シイラを一口大に切り、かまぼこは食べやすい大きさのいちよう切りにする。
3. (1) のお湯が沸いたら、ザルに釜揚げしらすを移し、お湯をかけ湯通しをする。
4. (2) のシイラを、サラダ油（分量外）をひいたフライパンで、両面を中火で1分弱焼く。
5. ボウルに卵を割り入れて卵白を切るように混ぜる。
出汁、緑茶パウダー、塩を加え混ぜる。
6. 茶碗に(4)と(A)をいれる。
7. おたまで(5)をすくい、茶こしでこしながら茶碗に移す。
8. 鍋に茶碗の半分くらいの高さの水をいれて沸騰させる。
沸騰したら、茶碗にアルミホイルをかけ、鍋にいれてフタをする。
強火で7分蒸したのち、弱火にし3分蒸す。

<緑茶あん>

9. 小鍋に(B)をいれ加熱する。
10. とろみが出てきたら火を止め、蒸しあがった茶碗蒸しの上に適量を流し入れる。

ポイント

- ・出汁は「和風顆粒だし」で作る場合は、水 150ml に対し、和風顆粒だし 2g で代用できます。
- ・卵と出汁の割合は 1：3 になるようにしましょう。



アジの クリームグラタン

調理時間 約 60分

レシピ考案：延岡学園高等学校 調理科

野菜も入ったホワイトソースとチーズ風味のアジはおかずにも、おつまみにもなる

材料 4人分

アジ …………… 2匹
さつまいも …………… 1個
エリンギ …………… 1パック
ほうれん草 …………… 1束
塩コショウ …………… 少々
パン粉 …………… 適量
パルメザンチーズ …… 適量
油 …………… 適量

■ホワイトソース

バター …………… 100g
小麦粉 …………… 100g
牛乳 …………… 1ℓ
生クリーム …… 200ml
塩コショウ …… 少々
溶かしバター …… 適量

作り方

<ホワイトソース>

1. 鍋を弱火にかけバターを加え溶かし、小麦粉を加え、よく練り合わせる。
2. (1) に牛乳を少しずつ加えながら、ダマのできないよう泡立て器でよくまぜる。
3. 塩コショウで味を整え、スープ濾し器などで濾す。
4. 煮詰めてとろみがついたら生クリームを加えまぜる。
5. 溶かしバターを表面に流してソースの完成。

<具材>

6. アジを三枚おろしにし、骨を抜く。
おろしたアジを3等分に切り分け、塩コショウで下味をつける。
7. さつまいもは一口大に切りラップをしてレンジで5分加熱する。
8. ほうれん草を湯通しし、4cmほどに切り分ける。
9. エリンギは、さいの目切りにする。
10. 熱したフライパンに油をひき、(1) を皮目から焼き、焼きあがったら別の容器に取り出しておく。
11. (10) のフライパンで、エリンギ、さつまいも、ほうれん草を軽く炒め、ホワイトソースと絡める。
12. グラタン皿に、(11) を盛り付け、その上にアジをのせパルメザンチーズ、パン粉をふりかける。
13. 220℃に予熱したオーブンで約7分、表面に色がつくまで焼く。



めひかりの ライスバーガー

調理時間 約 40分

レシピ考案：延岡工業高等学校 生活文化科

甘辛和風タレに、めひかりのハンバーグを挟んだライスバーガー

材料

4人分

■ライスバンズ

ごはん …………… 400g
片栗粉 …………… 大さじ2
しょうゆ …………… 少々
ごま油 …………… 適量

■トッピング

グリーンリーフ …… 適量
トマトスライス …… 適量
スライスチーズ …… 適量
マヨネーズ …………… 適量

■めひかりハンバーグ

めひかり …… 150g
絹とうふ …… 200g

A みそ …………… 大さじ1
卵 …………… 1/2個
パン粉 …………… 1カップ
しょうが(すりおろし) …… 2g
塩コショウ …………… 少々

B しょうゆ …………… 大さじ2
酒 …………… 大さじ2
みりん …………… 大さじ2
砂糖 …………… 大さじ2

作り方

<ライスバンズ>

1. 温かいごはん片栗粉をいれてよく混ぜる。
2. (1) を50gずつの8等分にし、薄い円形に成形したあと、両面にしょうゆをハケで塗る。
3. フライパンにごま油をひき、(2) を焼き色がつくまで両面焼く。

<めひかりハンバーグ>

4. とうふを耐熱皿に入れ、ラップをしてレンジで1分加熱し水切りをする。
加熱して出てきた水は捨て、表面の水分を軽くキッチンペーパーで拭き取る。
5. めひかりの頭、ヒレ、尾ビレを切り落とし、フードプロセッサーで細かくミンチ状にする。
6. (5) のフードプロセッサーに(4) と(A)を加え、混ぜ合わせる。
7. (6) を4等分にし、薄い円形に成形する。
サラダ油(分量外)をひいたフライパンを熱し、強火で焼く。
焼き目がついたら、ひっくり返しフタをして弱火～中火で約3分、火が通るまで焼く。
8. (7) に(B)を加え、中火でとろみが出るまで煮る。
とろみが出てきたら弱火にし、ハンバーグに絡める。

<仕上げ>

9. お皿にライスバンズを置き、その上にグリーンリーフ、マヨネーズ、スライスチーズ、トマト、めひかりハンバーグと重ねていき、最後にライスバンズを乗せる。



ギョエツト

調理時間 約 60 分

レシピ考案：延岡工業高等学校 生活文化科

ワインに合う。フランス料理のリエットをめひかりでアレンジ

材料 2 人分

めひかり ……………	250g	ピュアオリーブオイル ……………	適量
玉ねぎ ……………	1/2 玉	エクストラバージンオリーブオイル …	適量
フランスパン ………	4 枚	塩 ……………	少々
にんにく ……………	1 片	コショウ ……………	少々
パプリカ ……………	1/2 個		
ミニトマト ……………	8 個		
ベリーリーフ ………	適量		

作り方

1. オーブンを 190℃ に予熱する。
2. フランスパンを 1.5cm 幅にスライスし、オーブンで約 3 分焼く。
3. めひかりの頭、エラ、ヒレなどを切り落としボウルに入れ、にんにくを薄く切ったもの、ピュアオリーブオイル、塩をいれて絡める。ボウルからめひかりを取り出し、火が均等に入るように耐熱皿に並べていき、190℃ に予熱したオーブンで約 12 分、焼き目がつくまで焼いていく。
4. 玉ねぎを細かくみじん切りにし、塩ひとつまみを加えて、手で玉ねぎの水分を軽く絞る。
5. 熱したフライパンにピュアオリーブオイルをひき（ 4 ）をいれ、大さじ 1 程の水を少しずつ加えながらあめ色になるまで炒める。
6. 粗熱をとった（ 3 ）と（ 5 ）を細かく包丁でたたく。
7. （ 6 ）をボウルに移し、エクストラバージンオリーブオイル、コショウをいれて混ぜる。バットに移し、広げて常温で 2～5 分冷ます。
※気温が高いときは冷蔵庫で冷やす。
8. パプリカを 1cm 幅に切り適度な大きさに切り揃える。
ミニトマトは半分に切る。
ベリーリーフは水につけ、キッチンペーパーで軽く水気を拭き取り、お皿に盛る。
仕上げにエクストラバージンオリーブオイル、ブラックペッパーを適量かけて完成。

ポイント

- ・（ 5 ）の玉ねぎは、あめ色になるまでに時間がかかるため、時短の方法です。
水分がなくならないように注意し、汁があるくらいの感覚をキープしながら炒めるのがコツです。

伝統的な郷土料理や加工品を次世代へ伝える。
延岡の食材をつかった新しい料理をつくりだす。

「食」と「食卓」を、
「伝統」と「未来」を、
りぼんで優しく結びつないでいきます。



