

# 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

牛スジトマト煮込み .....	延岡学園高等学校 調理科	1
夏野菜の牛肉巻き .....	延岡学園高等学校 調理科	2
牛肉とトマトの夏野菜サラダ .....	延岡学園高等学校 調理科	3
ベジさまカーニバル .....	延岡工業高等学校 生活文化科	4
トロピカル焼肉 ～夏野菜とへべすソース添え～ .....	延岡工業高等学校 生活文化科	5
フィッシュツイスト .....	延岡工業高等学校 生活文化科	6
牛肉と夏野菜のラタトゥイユ .....	延岡学園高等学校 調理科	7
冷やしポタトマうどん .....	延岡工業高等学校 生活文化科	8
へべすのさっぱりそうめん .....	延岡学園高等学校 調理科	9
牛肉と夏野菜の梅みそ炒め .....	延岡学園高等学校 調理科	10
牛肉と夏野菜のワサビレモン風 .....	延岡学園高等学校 調理科	11



# 牛スジトマト煮込み

下処理 約90分

調理時間 約30分

レシピ考案：延岡学園高等学校 調理科

## 味はしっかりでもサッパリ爽やかな牛スジ煮込み

### 材料

4人分

牛スジ …… 600g  
トマト …… 7個  
にんにく …… 1.5片  
玉ねぎ …… 1.5玉  
にんじん …… 1.5本  
オリーブオイル …… 大さじ2  
塩 …… 適量  
コショウ …… 適量

濃口しょうゆ …… 小さじ1  
塩 …… 少々  
ブラックペッパー …… 少々  
サワークリーム …… 適量  
パセリ …… 適量

**A** 水 …… 500ml  
ウスターソース …… 大さじ4  
日本酒 …… 大さじ3  
固形コンソメ …… 1.5個

### ■牛スジの下処理

しょうが（皮付き）… 1片  
白ネギ（青い部分）… 1本分

### 作り方

#### <下処理>

1. 牛スジは一口大に切っておく。
2. 鍋にたっぷりの水を入れて、水から牛スジを表面の色が変わるまで茹でる。
3. ザルにあげて流水で表面についたアクや汚れをサッと洗い流す。
4. 皮付きのしょうがを厚めにスライスする。
5. 水をたっぷり入れた鍋に塩・コショウをした牛スジ、しょうが、白ネギの青い部分を入れて弱火で1~2時間ほど火をかけアクを丁寧に取りながら煮ていく。  
※途中で水かさが減り牛スジが頭を出すようであれば水を足してください。

#### <具材>

6. にんにくをみじん切りにし、玉ねぎはくし切り、にんじんは乱切り、パセリはみじん切りにする。  
トマトは湯むきをして、スプーンなどで種を取り除きザク切りにする。
7. 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火でじっくりと炒める。  
にんにくの香りが出てきたら、玉ねぎ、にんじんを加え炒め合わせる。
8. 牛スジ、トマト、(A)を加えて水分がなくなるまで中火で煮詰めていく。
9. ブラックペッパー、濃口しょうゆ、塩を加えて味を整える。
10. 器に盛り、仕上げにブラックペッパーをかけ、サワークリームをのせパセリを散らせば完成。



# 夏野菜の牛肉巻き

調理時間 約 40分

レシピ考案：延岡学園高等学校 調理科

彩鮮やかな肉巻きはお弁当のおかずとしても GOOD！

## 材料

4人分

牛もも薄切り …… 8枚  
パプリカ(赤) …… 1個  
パプリカ(黄) …… 1個  
いんげん …… 16本  
えのき …… 2個  
キャベツ …… 1/4玉  
フリルレタス …… 1玉  
トマト …… 1個  
ゴマ …… 適量

酒A …… 適量  
塩 …… 少々  
コショウ …… 少々  
小麦粉 …… 適量  
ごま油 …… 適量

## ■水溶きコンスターチ

**B** | コンスターチ …… 小さじ1  
または片栗粉  
水 …… 小さじ1

## ■タレ

**A** | しょうゆ …… 大さじ1  
オイスターソース …… 大さじ1  
砂糖 …… 小さじ5  
酒B …… 小さじ2  
にんにく(すりおろし) …… 小さじ1

## 作り方

1. パプリカは厚めの千切りにし、トマトは8等分に切り、キャベツは千切りにする。レタスは適当な大きさにカットし水にさらす。
2. いんげんのヘタと筋を取り、鍋に水と塩を入れて火にかけて沸騰したらいんげんを入れ1分程茹でる。
3. 牛肉に塩、コショウをする。  
牛肉をまな板の上などにひろげて置き、肉の端にパプリカ、いんげん、えのきを並べてしっかりと巻いていく。
4. (3) に小麦粉をふる。
5. (A) をボウルに入れてタレをつくる。
6. フライパンにごま油を入れて熱し(3) をしっかりと焼いていく。
7. 全体に焼き色がついたら酒Aをまわし入れ、アルコールがとんだら(5) のタレを入れ煮詰める。
8. 肉をとり出し、タレに火にかけて水溶きコンスターチ(B)を入れてタレにとろみをつける。
9. 肉を斜めにカットし、キャベツ、レタス、トマトをのせたお皿に盛り付けてタレとゴマをかけたら完成。

## ポイント

いんげんを茹でるときの塩加減は、水を舐めた時に少し塩辛いとを感じるくらいです。



# 牛肉とトマトの夏野菜サラダ

調理時間 約 20分

レシピ考案：延岡学園高等学校 調理科

## 前菜にいかが？ トマトを丸ごと使った、和風ベースのスパイシーサラダ

### 材料

4人分

牛ロース切り落とし …… 240g  
トマト …… 4個  
にんじん …… 1/2本  
玉ねぎ …… 1/2玉  
パプリカ(黄) …… 1個  
塩 …… 少々  
コショウ …… 少々

### ■玉ねぎドレッシング

玉ねぎ …… 1個  
みりん …… 大さじ3  
かつお節 …… ひとつまみ(約0.5g)

**A** | しょうゆ …… 100ml  
酢 …… 大さじ3  
砂糖 …… 大さじ3  
レモン果汁 …… 大さじ3(または1/2個)  
オリーブオイル …… 大さじ4  
塩 …… 小さじ2/3  
コショウ …… 少々

### 作り方

<ドレッシング>

1. 玉ねぎをみじん切りにする。
2. みりんを鍋に入れ強火にかけ、1分ほど煮立たせてアルコールを飛ばす。
3. (A)をボウルに入れ混ぜ、(1)の玉ねぎ、かつお節を加え軽く混ぜておく。
4. (2)に(3)を加えて、湯気がでるくらいまで加熱する。

<具材>

5. にんじんは千切りにする。  
玉ねぎ、パプリカは長さを半分になるように切り、薄くスライスする。
6. トマトをヘタから1~2cmのところを切り、スプーンで中身をくり抜いて器にする。  
くり抜いた中身は荒く刻み、ザルなどに入れ水分を切っておく。
7. 牛肉に塩、コショウをふり下味をしておく。  
サラダ油(小さじ2程度)を引き、熱したフライパンで火を通す。
8. 牛肉の表面が色づいてきたら(5)の野菜を加えて炒める。  
野菜がしんなりしてきたら(6)のトマトの中身を加えて軽く炒める。  
全体に火が通ったら、ドレッシングを絡める。
9. (6)のトマトの器に詰めて、イタリアンパセリなどを添えたら完成。



# ベジさま カーニバル

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

## 食卓が賑やかになる、キュートなそうめん

### 材料

4人分

そうめん …………… 4束  
豚ひき肉 …………… 300g  
ナス …………… 1本  
きゅうり …………… 2本  
ミニトマト …………… 4個  
オクラ …………… 4本  
長ねぎ …………… 10cm  
大豆（水煮） …………… 5粒  
しょうが（すりおろし） …………… 1片  
ごま油 …………… 大さじ1

A みそ …………… 大さじ2  
砂糖 …………… 大さじ1  
酒 …………… 小さじ2  
みりん …………… 小さじ2

### 作り方

1. きゅうりをピーラーで縦にうすくスライスする。
2. 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、そうめんを茹でる。  
茹であがったら流水で洗い、氷水を入れたボウルに入れ冷ます。
3. オクラはさっと塩茹でし、小口切りにする。  
ナスは細かく切り、水にさらしてアク抜きをする。
4. 長ねぎ、大豆をみじん切りにする。
5. 熱したフライパンにごま油を引き、(4)、豚ひき肉、すりおろししょうがを炒める。
6. 水気をよく拭き取ったナスを(5)に加え炒めて(A)を入れ絡める。
7. きゅうりの水気を拭き取り、円形のセルクル（型抜き）などを使いきゅうりで一口大の輪をつくり、その輪の中にそうめんを入れる。  
そうめんの上に(6)をのせて、オクラとトマトを飾り付けて完成。



# トロピカル焼肉

～夏野菜とへべすソース添え～

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

## パイナップルの甘みが丁度いい酸味の効いた簡単カラフルソース

### 材料

4人分

牛肉 …………… 400g  
塩 …………… 少々  
ブラックペッパー …… 適量

### ■トロピカルソース

紫玉ねぎ …………… 1玉  
ピーマン …………… 1個  
トマト …………… 1個  
パイナップル …………… 輪切り2枚

### A

酢 …………… 50ml  
へべす …………… 2個  
砂糖 …………… 大さじ2  
オリーブオイル …… 大さじ1  
コショウ …………… 少々

### 作り方

1. 牛肉に塩をふり下味をしておく。
2. 紫玉ねぎ、ピーマン、トマト、パイナップルを5～7mm角に切る。
3. (2)に(A)を混ぜ合わせソースを作る。
4. 熱したフライパンに油を引き、牛肉を焼く。
5. 肉が焼けたらお皿に盛り付け、ブラックペッパーをふる。  
(3)のトロピカルソースをつけていただく。



# フィッシュツイスト

調理時間 約 50分

レシピ考案：延岡工業高等学校 生活文化科

## へべすの酸味が効いた外でも手軽に食べれるトルティーヤ

### 材料

4人分

白身魚 …………… 250g  
きゅうり …………… 1/2本  
トマト …………… 1個  
レタス …………… 2枚  
にんにく …………… 2片  
パン粉 …………… 適量  
小麦粉 …………… 適量  
塩 …………… 少々  
コショウ …………… 少々

### 生地

薄力粉 …………… 150g  
水 …………… 90ml  
サラダ油 …………… 大さじ2  
塩 …………… 小さじ1

### ソース

ケチャップ …………… 大さじ2  
マヨネーズ …………… 大さじ2  
へべす (小) …………… 2個

### 作り方

#### <生地>

1. ボウルに薄力粉、水、サラダ油、塩をいれて4~5分混ぜる。
2. ボウルにラップをして、室温で20分程置いておく。
3. 生地を8等分し、1枚ずつ2mmの厚さに伸ばしていく。
4. 油は引かずフライパンを熱し、生地を入れ中火で焼く。  
生地が少し膨らんだら裏返し、両面を焼いていく。

#### <具材>

5. 魚を一口大に切り、にんにくはみじん切りにする。
6. 魚に、塩、コショウ、にんにく、小麦粉、パン粉をまぶす。
7. 180度の油で3~4分揚げる。
8. トマトは細かく切り、レタスは食べやすい大きさにちぎる。  
きゅうりは千切りにする。
9. ケチャップ、マヨネーズ、へべす汁を混ぜてソースを作る。
10. 焼いた生地に魚フライ、トマト、レタス、きゅうり、ソースをのせて巻いたら完成。

### アレンジ

生地工程1のときにお茶がら大さじ1を加えてお茶生地も作れます。  
お茶の風味がほのかにしておすすめです！





# 牛肉と夏野菜の ラタトゥイユ

調理時間 約60分

レシピ考案：延岡学園高等学校 調理科

トマトのうまみが凝縮した温めても冷たくしても美味しい一品

## 材料

4人分

牛もも肉……………500g  
オクラ……………6本  
トマト……………4個  
ナス……………2本  
ズッキーニ……………2本  
パプリカ……………1個  
玉ねぎ……………1個  
にんにく……………2片  
オリーブオイル……………適量  
パルメザンチーズ……………適量

**A** | しょうゆ……………大さじ2  
みりん……………大さじ2

**B** | 水……………300ml  
ケチャップ……………大さじ8  
ブイヨン(固形)……………1個

**C** | しょうゆ……………小さじ1  
塩……………ふたつまみ  
ブラックペッパー……………少々

## 作り方

<下処理>

1. オクラをまな板の上に置き、塩をまぶしオクラを転がし板ずりをする。
2. 水が入ったボウルに(1)を入れ塩を洗い流す。

<具材>

3. ナス、ズッキーニ、パプリカ、玉ねぎは全て同じ大きさのサイコロ状に切る。  
トマトは他の野菜より少し大きめの一口大に切る。  
にんにくはみじん切りにする。
4. 鍋にオリーブオイルを引き、にんにくを入れ、火にかけて香りがたってきたら牛肉、玉ねぎを加え炒める。火が通ってきたらナス、ズッキーニ、パプリカ、(A)を加え軽く炒める。
5. (4)に(B)とトマトを半量入れ、落とし蓋をして強火で30~40分程煮込む。  
煮汁が少し減るまで煮込んだら火を止めて、粗熱をとり、味をなじませる。
6. 食べる直前に(5)に残りのトマト、半分に切ったオクラを加えて(C)を入れて、火にかけて5分程煮込み味を整えていく。
7. お皿に盛り付け、パルメザンチーズを振りかけたら完成。



# 冷やしポタトマ うどん

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

## マイルドなトマトポタージュのつけ汁を絡めていただく

### 材料

4人分

うどん …………… 4玉  
牛薄切り肉 …………… 100g  
パプリカ …………… 1個  
ピーマン …………… 1個  
大葉 …………… 適量  
コショウ …………… 少々  
オリーブオイル …………… 小さじ2

### つけ汁

トマト (中玉) …………… 6個  
玉ねぎ …………… 1玉  
牛乳 …………… 100ml

**A** | コンソメ …………… 2個  
砂糖 …………… 小さじ1  
塩 …………… 少々  
コショウ …………… 少々

### 作り方

1. トマトは湯むきし、スプーンなどで種を取り除き、荒く刻む。  
玉ねぎ、パプリカ、ピーマンは1cm幅に切る。
2. フライパンにオリーブオイルを引いて火にかけ、牛肉を炒める。  
火が通ったらパプリカ、ピーマンを加えて炒める。
3. 鍋にサラダ油 (分量外) を引いて、玉ねぎを炒める。  
しんなりしてきたら (1) のトマトを加え、(A) を入れて沸騰したらアクを取り、  
蓋をして弱火で15分程煮る。
4. 火を止めたら少し冷まし、なめらかになるまでミキサーにかける。
5. 牛乳を加え混ぜ、塩加減を整えたら冷蔵庫でよく冷ます。
6. 鍋に水を沸かしてうどんを茹で、取り上げたら氷水で冷まして水を切る。  
うどんをお皿に移し、炒めた牛肉、パプリカ、ピーマンを盛り付ける。  
(5) のつけ汁は別皿に移し、細く千切りにした大葉をのせてうどんをつけていただく。

### アレンジ

つけ汁は、そのままトマトポタージュとして飲んでもOK!  
うどんをパスタに変えたりしても美味しいです。



# へべすの さっぱりそうめん

調理時間 約 30分

レシピ考案：延岡学園高等学校 調理科

## へべすの香りでサッパリ食べれる！ちゃんと満足する！ピリ辛そうめん

### 材料

4人分

そうめん …………… 5束  
牛肉口ス（薄切り） …… 200g  
小松菜 …………… 1袋  
きゅうり …………… 1本  
へべす …………… 2個  
レモン …………… 1個  
桜えび …………… 12g  
赤唐辛子 …………… 1本  
塩 …………… 少々  
コショウ …………… 少々

**A** 鶏ガラスープの素 …… 大さじ 2.5  
薄口しょうゆ …………… 小さじ 3  
酒 …………… 小さじ 2  
塩 …………… 大さじ 2

### 作り方

1. 水 720ml を入れた鍋に（A）を入れて火にかけスープを作っておく。
2. 鍋に塩を加えた水を沸かし小松菜を茹でる。  
色が鮮やかになったら氷水を入れたボウルに入れ冷ます。
3. きゅうりは細切り、赤唐辛子は小口切りにする。  
（2）の小松菜は軽く水気をしぼり 4～5cm に切る。  
へべす、レモンは皮を細切りにする。  
へべすの汁は絞っておく。
4. 牛肉は細切りにして塩、コショウで下味をつけておく。
5. 鍋にお湯を沸かし牛肉を茹でて、氷水を入れたボウルに入れ冷ます。
6. 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、そうめんを茹でる。  
茹であがったら流水で洗い、氷水を入れたボウルに入れ冷ます。
7. （1）のスープが入った鍋に、肉、赤唐辛子、桜えび、きゅうりを入れて火にかける。  
軽く火が通ったら、すぐに火を止めて氷水で冷ます。
8. 皿にそうめんを盛り、冷ましたスープをかける。  
小松菜、レモンとへべすの皮を添えて、へべす汁を好みの量かける。

### ポイント

小松菜を茹でるときの塩加減は、水を舐めた時に少し塩辛いと感じるくらいです。



# 牛肉と夏野菜の 梅みそ炒め

調理時間 約 20分

レシピ考案：延岡学園高等学校 調理科

## 梅肉みそタレで牛肉の旨味倍増のご飯がすすむ一品

### 材料

4人分

牛肉ブロック…………… 200g  
ナス…………… 1/2本  
ズッキーニ…………… 1/2本  
パプリカ(赤)…………… 1/2本  
パプリカ(黄)…………… 1/2本  
大葉…………… 3枚  
白ごま…………… 適量  
塩…………… 適量  
コショウ…………… 適量  
オリーブオイル…………… 適量

### ■梅みそタレ

梅干し…………… 2個  
砂糖…………… 大さじ1.5  
みそ…………… 大さじ1  
薄口しょうゆ…………… 大さじ1  
レモン汁…………… 適量  
ごま油…………… 適量

### 作り方

<タレ>

1. 梅干しの種を取り除いた梅肉をつぶし、みそと混ぜ合わせる。
2. 砂糖、薄口しょうゆ、レモン汁を加え混ぜる。
3. ごま油を加えて、よく混ぜ合わせる。

<具材>

4. 牛肉を2cm角のサイコロ状に切り、塩、コショウをして下味をつける。
5. ナス、ズッキーニを1.5cm角のサイコロ状に切り、パプリカも同程度の角切りにする。大葉は細く千切りにする。
6. フライパンにオリーブオイルを引き、肉を軽く焼く。肉の表面が色づいてきたらズッキーニを入れ炒める。ズッキーニが少し柔らかくなったらナスを加え炒める。
7. ナスにある程度火が通ったら、パプリカを入れて軽く炒める。
8. 炒めたものをボウルに入れ、梅みそタレと和える。
9. お皿に盛り、大葉と白ごまをのせたら完成。

### アレンジ

梅みそタレはおにぎりの具材にしても美味しい万能タレです。



# 牛肉と夏野菜の ワサビレモン風

調理時間 約 20分

レシピ考案：延岡学園高等学校 調理科

## 食欲ない日でも食べられる辛さを抑えたサッパリ和え物

### 材料

4人分

牛もも肉（薄切り）…………… 200g  
プチトマト…………… 3個  
きゅうり…………… 1/2本  
パプリカ（黄）…………… 1/2個  
レンコン…………… 1/4個  
えだまめ…………… 75g

### ■ドレッシング

A わさび…………… 小さじ3  
レモン汁…………… 大さじ3  
しょうゆ…………… 大さじ2  
砂糖…………… 大さじ1  
オリーブオイル…………… 小さじ1  
塩…………… ひとつまみ

### 作り方

1. 牛もも肉をうすくスライスして塩、コショウをする。
2. プチトマトは4等分にしていく。  
きゅうり、パプリカは千切りにし、ゆで枝豆は皮から剥いておく。  
レンコンはいちょう切りにして水にさらしアク抜きをしておく。
3. (A) をボールに入れ混ぜ合わせドレッシングを作る。
4. 熱したフライパンにサラダ油（分量外）を引き（1）の肉を軽く炒めたら肉汁は入れずにボールに移し、（2）の野菜を加え（4）のドレッシングと和える。
5. 冷蔵庫に入れて、よく冷やしたら完成です。



食のリボンは

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。

延岡市のホームページでも  
レシピをご覧いただけます!

延岡市役所 農業畜産課 TEL.0982-22-7018

