

にいがたエコレシピコンテスト 受賞作品

2020年、新潟市では「にいがたエコレシピコンテスト」を初開催しました。選ばれた入賞作品をご紹介します！

新潟市食育・花育推進キャラクター
まいかちゃん



recipe 01 学生部門 グランプリ

くず野菜と野菜の皮で
和風かきあげ!! ~抹茶風味~

by 国際調理製菓専門学校2年 高岡 千秋さん



緑茶の出がらしをかきあげに混ぜて、
抹茶の香りを楽しめる一皿に!

材料 (4人分)

にんじん (皮付き) 100g	天ぷら粉	50g
ねぎの青い部分 50g	水	75ml
大根 (皮付き) 100g	塩	少々
パセリ (生) 適量	薄力粉	適量
緑茶の出がらし 25g	揚げ油	適量

作り方

- ① にんじん、ねぎ、大根は皮付きのまま千切りにする。パセリはみじん切りにする。
- ② ①に軽く薄力粉をまぶす。
- ③ 水で溶いた天ぷら粉と野菜を混ぜたら、緑茶の出がらしとパセリを加えて油で揚げる。
- ④ 揚がったら塩を少々ふりかける。



タルタルソースの玉ねぎと
ピクルスの代わりに大根の皮を使って、
シャキシャキ食感に!

recipe 03 学生部門 第3位

食感を楽しむ!
大根の皮タルタルの
チキン南蛮風

by 新潟県立大学1年 高畑 喜一さん

材料 (4人分)

大根の皮 1/3本分	鶏もも肉	400g	
卵 1個	片栗粉	大さじ4	
[A]	サラダ油	大さじ2	
酢	大さじ5	[B]	
砂糖	大さじ1	しょうゆ	大さじ2
塩	少々	砂糖	大さじ2
マヨネーズ	大さじ2	酢	大さじ2
黒こしょう	少々		

作り方

- ① にんじんの皮、ブロッコリーの茎、大根の葉はみじん切りにし、600Wの電子レンジで1分加熱する。
- ② ボウルに豚ひき肉、冷ました①を入れ、粘りが出るまで混ぜる。
- ③ ②に[A]を加えて混ぜ合わせ、餃子の皮で包む。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、餃子を並べる。焼き色がついたら、お湯(分量外)を注ぎ、ふたをして強火で蒸し焼きにする。
- ⑤ 水気がなくなったら、火からおろしてできあがり。

普通捨ててしまう、野菜の皮・茎・葉も
おいしい餃子に大変身!

材料 (4人分)

餃子の皮	25枚	[A]	
豚ひき肉	200g	しょうがチューブ	
にんじんの皮 1/4本分		小さじ2	
ブロッコリーの茎		にんにくチューブ	
	適量	大さじ1	
大根の葉	適量	しょうゆ	大さじ1
サラダ油	適量	ごま油	小さじ2



recipe 02 学生部門 第2位

みんなで楽しく作る
カラフル餃子

by 北越高等学校1年 Vegetablesさん

作り方

- ① 厚めにむいた大根の皮はみじん切りにし、[A]を混ぜ、1時間以上漬け込んでおく。
- ② 卵は熱湯で12分ゆで、殻をむいてみじん切りにする。
- ③ ①の大根の水気を切り、②、マヨネーズ、黒こしょうを入れてタルタルソースを作る。
- ④ 鶏もも肉は4等分し、片栗粉を薄くまぶす。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、鶏もも肉を皮目から入れて中火で焼く。5分ほど焼いて焦げ目がついたら裏返し、ふたをして5分蒸し焼きにする。
- ⑥ [B]を混ぜ合わせておき、⑤の鶏もも肉に回しかけてよくからめたら火を止める。
- ⑦ お皿に盛り、③のタルタルソースをかける。