



中学校の部 【最優秀賞】


皮・葉・芯も活用！はま・なか・あいづ食品ロス弁当	福島市立福島第四中学校 3年 大槻 春佳 さん
節約大根おにぎり にしんの根菜煮 いかにんじんアスパラ 干し柿とチーズのぶす（蒸しパン） 端っこ野菜の五目卵焼き いわしポーポー つけあわせ	
	<p>【特徴と工夫】</p> <p>まだ食べられる部分（野菜の皮・葉・芯）を活用した「食品ロス弁当」を考えました。福島県は家庭ごみの見直しが必要とされています。福島の人々が知恵と工夫で伝承してきた乾物や保存食を利用し、その郷土料理を取り入れています。いわきのいわしポーポー、只見のにしんの根菜煮、大越のぶすぶす膨らむ蒸しパン、福島市の大根の節約おにぎり、白河のいかにんじんアスパラと、栄養満点で「福島を楽しく楽しむ」お弁当を作りました。時短や減塩も考え調理の工夫をしました。食材を大切に使う取り組みを通し、福島から地球にやさしい暮らしを発信したいです。</p>
<p>＜事前準備＞</p> <p>お湯（320mL）に、かつおぶし（4g）ときりこんぶ（ひとつまみ）を入れてだし汁を作っておく。</p> <p>＜節約大根おにぎり＞</p> <p>材料（2人分）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・米 1合 ・麦 20g（大さじ2） ・大根葉 20g ・大根の皮 20g ・だし汁の残りのかつおぶしときりこんぶ ・白ごま 大さじ1 ・だし汁 260mL ・塩 1g ・酒 小さじ1/2 ・のり 4/5枚 <p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ①お米をといで水につける。 ②大根葉と大根の皮をゆでて刻む。かつおぶしときりこんぶもみじん切りにする。 ③といだお米に、調味料、大根の皮を入れて炊飯する。 ④ごはんは大根の葉、白ごまを混ぜ、おにぎりにし、のりを巻く。 <p>＜にしんの根菜煮＞</p> <p>材料（2人分）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ソフトにしん 30g ・皮つき人参 10g ・皮つき大根 10g ・きくらげ 2g ・こんにゃく 20g ・じゃがいも 30g ・だし汁 30mL ・さとう 小さじ1/2 ・しょうゆ 小さじ1 ・酒 小さじ1 <p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ①ソフトにしん、皮つき人参、こんにゃく、じゃがいもは一口大に切る。皮つき大根は、一口大に切って凍らせる。きくらげは水で戻して一口大に切る。 ②切った材料と凍らせた大根、調味料をタッパーに入れ、電子レンジ（500W）で5分加熱する。 <p>＜干し柿とチーズのぶす（蒸しパン）＞</p> <p>材料（2人分）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・干し柿 5g ・レーズン 2g ・チーズ 3g ・信夫ゆずの皮 少々 ・ホットケーキミックス 35g ・牛乳 40mL <p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ①干し柿、チーズを小さく切る。レーズンは半分に切る。 ②材料を混ぜ、カップに入れて電子レンジ（500W）で1分30秒加熱する。 <p>＜つけあわせ＞</p> <p>材料（2人分）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大葉 8枚 ・ミニトマト 2個 ・レタス1枚（それぞれもりつける） 	<p>＜いかにんじんアスパラ＞</p> <p>材料（2人分）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・人参 25g ・アスパラ（根元も含む）30g ・しょうゆ 2mL ・酢 1mL ・いかそうめん 2g <p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ①人参はせん切りピーラーで13回、アスパラは根元の皮をむき一口大に切る。いかそうめんは一口大に切る。アスパラは電子レンジ（500W）で1分30秒加熱する。 ②加熱したアスパラに、人参、いかそうめん、調味料を加え、冷蔵庫で冷やす。 <p>＜端っこ野菜の五目卵焼き＞</p> <p>材料（2人分）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・たまご 2個 ・さくらえび 小さじ1 ・キャベツの固い葉 5g ・人参の皮 3g ・えのきのじく 3g ・ひじき 1g ・だし汁 15mL ・さとう 小さじ1/2 ・しょうゆ 小さじ1/2 ・酒 小さじ1/2 ・塩 ひとつまみ ・油 小さじ1 <p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ①ひじきを水で戻す。 ②人参の皮をせん切りピーラーで3回、キャベツ、えのきのじくをみじん切りにし、ボウルに入れる。 ③たまご、さくらえび、ひじき、調味料を加えて混ぜ、フライパンに油をひいて焼く。 <p>＜いわしポーポー＞</p> <p>材料（2人分）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いわし（皮もふくむ）5匹 ・玉ねぎ 15g ・青い葉ねぎ 15g ・しょうが 1かけ ・片栗粉 大さじ1 ・みそ 小さじ1/2 ・しょうゆ 2滴 ・酒 2mL ・ごま油 小さじ1 <p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ①いわしは3枚におろし、水分をキッチンペーパーでとり、包丁でたたく。 ②玉ねぎ、ねぎ、しょうがをみじん切りにする。 ③いわし、玉ねぎ、ねぎ、しょうがに調味料を加えて混ぜ、4つに丸める。 ④フライパンにごま油をひき、アルミホイルをかぶせて焼く。2分たったら様子を見てひっくり返し、3分焼く。

【優秀賞】


小野町産の「恵み」たくわえ弁当！！	＜じゅうねんみそおにぎり＞ 材料（2人分） ・米 2合 ・大葉 3枚 ・みそ 15g ・水 300mL ・じゅうねんパウダー 15g ・砂糖 15g
小野町立小野中学校 2年 吉田 愛唯 さん	
じゅうねんみそおにぎり 黒にんにくの卵焼き おかひじきのバターいため ズッキーニのグラタン ピーマンの丸焼き ミニトマトのベーコン焼き コーンバターしょうゆ	作り方 ①米を洗い、水につけておく。 ②大葉はせん切りにする。 ③じゅうねんパウダーとみそ、砂糖をまぜておく。 ④炊飯器でごはんを炊く。 ⑤ごはん到大葉をまぜて、おにぎりをつくる。 ⑥じゅうねんみそをぬり、トースターで焼き目が少しつくくらいまで焼く。（3分） ☆色どりをよくするために、レタスやトマトをそえる。
	＜黒にんにくの卵焼き＞ 材料（2人分） ・卵 M2個 ・水 20mL ・黒にんにく 15g ・白だし 5mL ・サラダ油 少々 作り方 ①卵をとき、白だしと水をまぜる。 ②黒にんにくをみじん切りにする。 ③フライパンに油をひき、卵液の1/3ほど入れて全体に広げ、焼けてきたら巻き初めに黒にんにくを入れて巻く。（黒にんにくが中央になるように。） ④残りの卵液を2回に分けて入れて焼いていく。
【特徴と工夫】 小野町の、私の地元の特産をたくさん使いました。じゅうねんや黒にんにく、おかひじきなどの小野が力を入れているものから、トマト、ピーマン、ズッキーニなどまで、私はすべて小野で育てられた食材を使いました。なぜそうしたのか。それは、私が小野の美味しい野菜が好きだからです。特に黒にんにくの卵焼きが好きでした。中央にすることによって旨みや甘みがガツンと感じられます。ピーマンの丸焼きはシンプルですが、それはとてもいい案だと思っています。じゅうねんみそは少し苦手なのですが、ごはん到大葉を入れたので、食べることができました！！	


会津の夏野菜で元気いっぱいカラフル弁当	＜会津地鶏の青じそチーズ焼き＞ 材料（2人分） ・会津地鶏もも肉 100g ・スライスとけるチーズ 1枚 ・青じそ 1枚 ・塩こしょう 少々
会津若松市立第三中学校 1年 佐々木 星花 さん	
夏を元気にカラフルごはん 会津地鶏の青じそチーズ焼き 丸なすのみそ田楽 カボチャきんとん ミニトマトとオクラのスクランブルエッグ 添え野菜・果物	作り方 ①会津地鶏もも肉は、一口大に切っておく。 ②青じそはせん切り、チーズは4つに切っておく。 ③会津地鶏もも肉に、塩こしょうで下味をつけ、グリルで6～7分焼く。 ④チーズを上のにのせ、1～2分ほど余熱でとろけさせる。 ⑤青じそを上のにのせる。
	＜カボチャきんとん＞ 材料（2人分） ・金山かぼちゃ 80g ・砂糖 小さじ1 ・牛乳 大さじ1 ・アーモンド 2粒 作り方 ①カボチャは一口大に切ってなべに入れ、ひたるくらいの水を入れてにる。やわらかくなったら、水気を切り、マッシャーでつぶす。 ②牛乳と砂糖を加え、ラップにくるんで丸め、上にアーモンドをのせる。
【特徴と工夫】 ・会津で採れる夏野菜を使って、カラフルでバランスの良い弁当にしました。 ・祖父と祖母が作った野菜で、暑い夏も元気に過ごせるように工夫しました。 ・色合いに気をつけてバランスよく食べられるようにしました。 ・エコのためにアルミカップを使わず、サラダ菜を使いました。 ・「丸なすのみそ田楽」と「ミニトマトとオクラのスクランブルエッグ」は同じフライパン上で調理し、時短できるようにしました。	

相馬伝統の味で夏に勝つ 栄養たっぷりお弁当！！	<かつおの焼き漬け> 材料（2人分） ・かつおの切り身（刺身用） 8切れ ・しょうが 1かけ ・しょうゆ・みりん・酒 各大さじ1 ・さとう 小さじ1 ・塩 少々 作り方 ①かつおに塩をふりかけ30分おき、水気をふきとる。 ②しょうがをうす切りにする。 ③しょうゆ、みりん、酒、砂糖、しょうがを火にかけ、ふつと煮たら火をとめる。（漬け汁） ④多めの油で、かつおを揚げ焼きにする。 ⑤漬け汁に入れ、半日～一日冷蔵庫に入れる。
南相馬市立原町第二中学校 1年 中津川 千晴 さん	
松川浦産あおさとしらすの混ぜごはん かつおの焼き漬け 厚揚げのしそ入り卵みそのせ あおさ入り、彩り野菜の卵焼き 切り干し大根のピクルス ゴーヤのつくだに ブルーベリーゼリー	<切り干し大根のピクルス> 材料（2人分） ・切り干し大根 5g ・きゅうりやパプリカ 20g ・酢 大さじ2 ・さとう 小さじ2 ・しおこしょう、唐辛子（輪切り） 少量 作り方 ①切り干し大根はよく洗い、水でもどす。 ②きゅうり、パプリカはせん切りにする。 ③酢、さとう、しおこしょう、唐辛子を混ぜ合わせ、もどした切り干し大根ときゅうり、パプリカを入れ、一晩おく。
	
【特徴と工夫】 相馬野馬追祭の時期に、地元でよく食べられている「かつおの焼き漬け」をメインに松川浦産のあおさやしらすを使ったお弁当にしました。 「戦に勝つ」という願いを込めて食べられていたかつおは、体力や免疫力の低下を防ぐ、たんぱく質の含有量が魚の中でもトップクラスです。また、貧血予防に効果的な鉄分もたっぷりなので、「夏の暑さに勝つ」ように取り入れました。 野菜やフルーツは、自宅や祖父母の家で採れたものを使用しました。 また、作り置きして保存のきくメニューや、冷めても美味しいよう味つけを工夫しました。ブルーベリーゼリーは、凍らせてからお弁当に入れる事で保冷剤の役割もし、涼しげに見えるように考えました。	

今までの集大成！楽しい大好き笑顔満点お弁当	<ライスペーパーぎょうざ> 材料（2人分） ・とりひき肉 40g ・アスパラ 1本 ・スライスチーズ 1枚 ・青じそ 4枚 ・ライスペーパー 2枚 ・しょうゆ 小さじ1 ・にんにく、しょうが 小さじ1/2 作り方 ①アスパラ、スライスチーズは4等分、ライスペーパーは2等分に切る。 ②とりひき肉ににんにく、しょうが、しょうゆを混ぜる。 ③ライスペーパーを水にぬらして、青じそ、スライスチーズ、②、アスパラをのせてまく。 ④トースターで15分焼く。
いわき市立三和中学校 3年 酒井 瞳胡 さん	
三色おにぎり ライスペーパーぎょうざ はんぺんエビマヨカツ ベーコンキッシュ しみもち肉巻き すき間おかず かぼちゃのいとし煮	<しみもち肉巻き> 材料（2人分） ・しみもち 半分 ・ぶた肉 4枚 ・コチュジャン 小さじ2 ・酒、みりん、水 各大さじ1 ・しょうゆ、ごま油 少々 作り方 ①しみもちは一晩水で戻し、4等分に切る。 ②ぶた肉でしみもちを巻く。 ③②に調味料を混ぜたものをかけ、クッキングシートに包んで5分蒸し焼きにする。
	
【特徴と工夫】 今年は最後になるので、今までの集大成となるよう献立や作り方を考えました。 SDGsとして、野菜は全て祖母の畑で作られたものを使用し、地元の特産物も色々使用しました。 大切な食材なので、生ごみも出ないようにし、作り方も一度にフライパンで蒸したり、トースターで焼いたり、時間短縮できるようにしました。 栄養満点な楽しい大好きなお弁当ができました。	

【優良賞】

暑い夏を乗り切れ！！福島の夏野菜弁当	＜梅ひじきご飯＞ 材料（2人分） ・米 1.5合 ・水 320mL ・乾燥ひじき 大さじ3 ・人参 1/3本 ・梅干し 2個 ・みりん 大さじ3 ・白だし 大さじ1 ・昆布だしの素 小さじ2 作り方 ①米は洗って水につけておく。 ②乾燥ひじきは軽く洗う。 ③人参は洗って皮をむき、細切りにする。 ④お米に、みりん、白だし、昆布だしの素、ひじき、人参、梅干しを入れて炊飯する。 ⑤炊き上がったら、梅を崩しながら混ぜる。
福島市立福島第三中学校 1年 佐藤 陽々人 さん	
梅ひじきご飯 ナスのベーコン巻き ピーマンのツナ和え プチトマトとバジルのサラダ シソ巻きソーセージ ちくわきゅうり	
	
【特徴と工夫】 まず最初に、家の庭で育てているトマト、大葉、バジル、ピーマン、ナスを使用して、お弁当を作りたいと考えました。 福島の夏野菜を沢山使って、暑い夏も元気に過ごせるよう、栄養バランスと味が飽きないように、美味しそうに見えて、自分でも作りやすいメニューを工夫して、お弁当を作ってみたいと思いました。	＜ピーマンのツナ和え＞ 材料（2人分） ・ピーマン 5個 ・ツナの水煮缶 1缶 ・ごま油 小さじ1 ・鶏ガラスープの素 小さじ1 ・ブラックペッパー 少々 作り方 ①ピーマンは洗い、へたをとって細切りにする。 ②ツナは汁気をきっておく。 ③耐熱容器にピーマン・ツナを入れ、ラップをかけて電子レンジ（600W）で2分加熱する。ごま油と鶏がらスープの素を加え、混ぜ合わせ、ブラックペッパーをふる。

夏野菜で元気100倍弁当！！	＜大学かぼちゃ＞ 材料（2人分） ・かぼちゃ 150g ・揚げ油 適量 ・黒いりごま 大さじ1/2 ・砂糖 大さじ4 ・水 大さじ2 ・みりん 大さじ1 ・しょうゆ 大さじ1/2 作り方 ①かぼちゃは種を取り、一口大に切る。 ②フライパンに4cmくらいの油を入れ、かぼちゃを素揚げする。 ③別のフライパンに、砂糖、みりん、水を入れ、ふつふつしたらしょうゆを加えてひと煮立ちさせて火を消す。 ④ごまを入れて、とろみがつくまで煮ます。 ⑤かぼちゃに④をからめる。
矢吹町立矢吹中学校 2年 菅野 心花 さん	
枝豆ごはん おくらの肉巻き 大学かぼちゃ 夏野菜のキッシュ かぶの梅ドレッシングサラダ	
	＜夏野菜のキッシュ＞ 材料（2人分） ・ロースハム 2枚 ・卵 1個 ・ミニトマト 3個 ・ピーマン 1/4個 ・マヨネーズ 小さじ2 ・塩 少々 作り方 ①ミニトマトはへたを取り、4等分に切る。 ②ピーマンは種を取り、5mm角に切る。 ③ハムをアルミカップにしく。 ④卵と調味料を混ぜ合わせ、③にそそぐ。 ⑤ミニトマト、ピーマンを入れ、オーブントースターで焼く。
【特徴と工夫】 野菜とフルーツは、家庭菜園で採れたものや、おばあちゃんが畑で作ってくれたものを使いました。 旬の野菜は栄養価も高く、水分が豊富でみずみずしいので、水分と塩分をしっかりとって夏を元気に乗り切れるように、このような献立を考えました。	

おひさまそぼろごはん	<チューリップのそぼろごはん> 材料（2人分） <ul style="list-style-type: none"> ・米 1合 ・水 200mL ・ひき肉 40g ・しょうが 少々 ・卵 1個 ・油 適量 ・しょうゆ 小さじ1 ・さとう、みりん 少々 ・ミニトマト 1個 ・ブロッコリー 適量
南会津町立館岩中学校 3年 阿久津 心陽 さん	
チューリップのそぼろごはん 卵焼き ピーマンのベーコン巻き ブロッコリーのチーズ焼き ズッキーニのソテー ミニトマト	
	作り方 ①米を洗い水につけておく。 ②しょうがをみじん切りにする。卵はまぜておく。 ③ミニトマトをチューリップの形に切る。ブロッコリーをゆでて切る。 ④炊飯器でごはんをたく。 ⑤油をひいたフライパンに、ひき肉、しょうが、しょうゆ、さとう、みりんを入れていためる。 ⑥卵は油をひいたフライパンでいためる。 ⑦ごはんを弁当箱に詰め、そぼろと卵を交互にのせて、切ったミニトマトとブロッコリーをチューリップの形にして完成！！
【特徴と工夫】 野菜は祖母が作ったものを使っていて、すごく新鮮でおいしいです。チューリップのそぼろごはんでは、ごはんの上にミニトマトとブロッコリーで作ったチューリップを置いてかわいらしいお弁当にしました。	<ブロッコリーのチーズ焼き> 材料（2人分） <ul style="list-style-type: none"> ・ブロッコリー 15g ・チーズ 適量 ・マヨネーズ 適量 作り方 ①ブロッコリーをゆで、切る。 ②ブロッコリーの上にマヨネーズとチーズをかけ、トースターで焼く。
いわき大好きふるさとたっぷり弁当	<鮭とレモンのたきこみご飯> 材料（2人分） <ul style="list-style-type: none"> ・米 1.5合 ・焼塩鮭 2切れ ・レモン汁 1個分 ・白ごま・大葉 適量 ・バター 10g ・酒 大さじ3 ・しょうゆ 大さじ1
いわき市立中央台北中学校 2年 齊藤 礼 さん	
鮭とレモンのたきこみご飯 さんまのポーポー焼き風ハンバーグ オクラとミニトマトのチーズ焼き 十六ささげときのこのくるみごま和え わかめ入り玉子焼き	作り方 ①鮭は骨をとりほぐす。米をとぐ。 ②炊飯器に、①とレモン汁、バター、酒、しょうゆを入れ、1.5合の目盛りまで水を入れて炊く。 ③炊き上がったら、白ごま、大葉をふる。 <さんまのポーポー焼き風ハンバーグ> 材料（2人分） <ul style="list-style-type: none"> ・さんま 1尾 ・しょうが 少し ・ねぎ 1/2本 ・片栗粉 大さじ1/2 ・みそ 大さじ1 ・コーン 必要な分
	作り方 ①ねぎとしょうがをみじん切りにする。 ②さんまを包丁でたたく。 ③たたいたさんまに、みじん切りにしたねぎとしょうが、みそ、片栗粉を混ぜ合わせて、ハンバーグより少し小さめに丸める。 ④フライパンに油をひき、はじめは強火で両面に焼き色がついたら中火にして、中まで火が通るように焼く。 ⑤さんまのポーポー焼きの周りにコーンを並べる。
【特徴と工夫】 ひさしぶりにふるさとのおいわきに帰省してきた姉や父に、いわき産の食材を使用した郷土食をベースにしたお弁当で、おもてなしをしたいと考え、このお弁当を考えました。 さんまのポーポー焼きは、さんまが旬ではないため干物を使い、彩りが良くなるように、コーンでひまわりの形にした。 トマトは、いわき産のサンシャイントマトを使い、姉の好きなチーズでアレンジした。十六ささげもいわき産で、ごまの他に、きのこ、くるみを加えたり、玉子焼きにはわかめを混ぜたりして、栄養価を高める工夫をした。	