

令和6年度
糸魚川の高校生が考えた

マジやさい
レシピ



新潟県糸魚川地域振興局健康福祉部
糸魚川市農林水産業振興協議会
(令和7年2月発行)

はじめに

糸魚川地域振興局健康福祉部では、糸魚川市農林水産業振興協議会及び市内の高等学校と連携し、生涯にわたる健康増進・生活習慣病予防のために野菜を目標量※摂取する習慣の定着を目指して、糸魚川市内の高等学校（糸魚川高校・糸魚川白嶺高校・海洋高校）の生徒が考案したオリジナル野菜料理による人気投票「高校生マジやさいレシピコンテスト」を平成24年度から実施しています。

このレシピ集は、今年度のコンテストで受賞された13作品を紹介しています。

多くの方から、高校生が考えた野菜レシピをご覧いただき、食育推進や野菜を積極的に食べることを意識していただければ幸いです。

※成人1人1日あたり350g以上

令和7年2月 新潟県糸魚川地域振興局健康福祉部
糸魚川市農林水産業振興協議会

「高校生マジやさいレシピコンテスト」について

<目的>

高校生による野菜料理の考案を通じて、若い世代及び家庭における生活習慣病予防のための健康に配慮した食生活の実践を促す。

<内容>

- ・市内高等学校（3校）で家庭科を学ぶ生徒が夏休みの課題として、オリジナルの野菜料理を考案し応募。（令和6年度応募数 約310作品）
- ・各校で選出された作品（令和6年度35作品）を各校及び地域イベント等での人気投票により、受賞作品を決定。（令和6年度投票者数767名）

<賞の種類>

- 優秀賞：総得票数が多い上位5作品
- 奨励賞：各部門で得票数が多い上位5作品
 - ◇ マジ食べたいで賞（しょう）！部門
 - ◇ 野菜たっぷりで賞（しょう）！部門
 - ◇ お手軽で賞（しょう）！部門



<マジやさいレシピ作成のルール>

- 1 野菜は2種類以上、1人前は約120g（両手のひら1杯分）使用する。（海草、きのこ類含めてよい。）
- 2 できる限り糸魚川市でとれる野菜を使用する。
- 3 レシピはアイデアに富んだオリジナルとし、楽しいメニュー名をつける。
- 4 ゆでる、煮る、焼く、蒸す、炒める、揚げるなど、様々な料理法で考える。
- 5 肉、魚、卵は使用しても良いが、野菜が主役（メイン）になるよう、使用量に注意する。
- 6 素材の味を活かし、濃い味付けにならないようにする。

もくじ

受賞作品レシピ(13作品)

わんぱくサンド	4
夏のピリ辛ピザ風ガレット	4
夏野菜の塩昆布あえ	5
野菜たっぷり肉巻き	5
夏野菜のペペロンチーノ	6
夏野菜のラザニア	6
夏野菜とツナのぶっかけうどん	7
まるごとかぼちゃの夏野菜サラダ	7
寮採れ夏野菜のマリネ	8
簡単！夏野菜のひんやりジュレ	8
ピザトースト	9
夏野菜のゼリー寄せ	9
夏野菜のトマトチーズ焼き	10
レシピ応募者の感想、家族・友だち等の感想	11
糸魚川の野菜紹介	13
JAえちご上越農業まつりでのコンテストの実施	14
災害時の食の備え	15

—ご紹介している「マジやさいレシピ」について—

●優秀賞 5作品

●奨励賞 ◇マジ食べたいで賞(しょう)！部門 5作品
◇野菜たっぷりで賞(しょう)！部門 5作品
◇お手軽で賞(しょう)！部門 5作品

※表紙の写真は受賞 13 作品、裏表紙の写真はコンテスト選出 22 作品です。

受賞作品は、糸魚川地域振興局健康福祉部ホームページでご覧いただけます。

糸魚川 マジやさいレシピ 検索

◆お問い合わせ先:糸魚川地域振興局健康福祉部 地域保健課 (電話:025-553-1933)

マシやさい
わんぱくサンド

材料（2人分）

食パン	2枚（5枚切り）
トマト	1個
きゅうり	1本
レタス	30g
ゆで卵	2個
ベーコン	2枚
マヨネーズ	大さじ1
マーガリン	大さじ1

野菜たっぷりです！

お手軽で賞！



作り方（調理時間 20 分）

1. 卵をゆでる。ベーコンを切って焼いておく。
2. パンを焼き（5分ぐらい）、マヨネーズ、マーガリンを塗る。
3. トマト、きゅうり、ゆで卵はうす切りにし、レタスは食べやすい大きさに切る。
4. 切った具材を、レタス、きゅうり、トマト、ゆで卵、ベーコン、レタスの順にパンではさむ。
5. ラップで包み、パンを切って完成

料理のPR、工夫した点

崩れないようにラップで包んだ後、少し置く。満足感がすごい。

作ってみて感じたこと

具材を全部はさむのが崩れそうで大変だったけど、意外と上手に作れて嬉しかったし、よかった。

マシやさい
夏のピリ辛ピザ風ガレット

材料（4人分）

じゃがいも	4個	<トマトソース>	
神楽南蛮	1個	トマト	3個
チーズ	適量	玉ねぎ	2個
ベーコン	1パック	なす	1本
		ズッキーニ	1本
		あらごしトマト	1パック
		コンソメ	2個
		梅シロップ	30ml

マジ食べたいで賞！



作り方（調理時間 30 分）

1. トマトを湯むきし、こまかくカットする。玉ねぎ、なす、ズッキーニは、みじん切りをして炒め、カットしたトマトとあらごしトマトを入れる。中火で5分煮立たせ、その後コンソメ、梅シロップを入れて水分を飛ばす。
2. じゃがいもの皮をむき、せん切りにする。神楽南蛮は輪切り、ベーコンは一口大にカットする。
3. フライパンにクッキングシートを敷き、せん切りのじゃがいもを丸く平らに広げる。ふたをして中火で5～6分焼き、5～6分したら裏返す。
4. 裏返したら1で作ったトマトソース → ベーコン → チーズ → 神楽南蛮の順にのせる。ふたをしてチーズが溶けるまで焼く。

料理のPR、工夫した点

トマトソースの味付けに自家製の梅シロップを使ったこと。
家でとれた野菜を使用したこと。

作ってみて感じたこと

自分で作るのは大変。
包丁でじゃがいもの皮をむくのは大変。

夏野菜の塩昆布あえ

材料（2人分）

キュウリ	1本
ナス	1本
ミニトマト	2個
オクラ	2本
ピーマン	1個
みょうが	2個
塩昆布	8g
めんつゆ	大さじ1
塩	ひとつまみ

お手軽で賞！



作り方（調理時間 10 分）

1. オクラを湯がいて柔らかくする。ピーマンの種を除く。
2. 柔らかくしたオクラと他の野菜全てを、細かくカットする。
3. 塩昆布・めんつゆ・塩と、カットした野菜をあえる。

料理のPR、工夫した点

すぐに誰にでも簡単に作ることができて、しかも栄養豊富。

作ってみて感じたこと

料理は思っていたよりも簡単に楽しめるものだった。これからも続けていきたい。

野菜たっぷり肉巻き

材料（4人分）

豚肉薄切り	200g	水	300ml
にんじん	120g	しょうゆ	100ml
なす	160g	みりん	50ml
ピーマン	100g	砂糖	3g
おくら	100g		
ミニトマト	40g		
レタス	20g		
かぼちゃ	100g		

野菜たっぷり賞！



作り方（調理時間 40 分）

1. にんじんとおくらを下ゆでし、にんじんは1cm幅の拍子木きりにする。
2. なす、ピーマンは輪切りにし、かぼちゃは楕形に切り、素揚げする。
3. 肉に塩、こしょうをしてにんじん、オクラを巻く。
4. 鍋に水、しょうゆ、みりん、砂糖を入れて3を入れ、煮る。
5. お皿にレタスをしき、中央に2の素揚げした野菜を飾る。
6. 肉巻きを3等分に切り、素揚げした野菜の周りに並べる。
7. プチトマトを1/4に切り、彩りよく散らばせる。

料理のPR、工夫した点

野菜の色が目立つように工夫した。肉巻きを食べやすいように3等分にした。

作ってみて感じたこと

いろいろな野菜を取り入れることができると思った。

夏野菜のパペロンチーノ

材料（1人分）

パスタ	100g	エキストラバージン	
にんにく	2かけ	オリーブオイル	
ベーコン	2枚	大さじ2	
なす	80g	塩こしょう	少々
ピーマン	50g	みょうが	半個
ミニトマト	50g		
かぼちゃ	10g		
唐辛子	少々		

マジ食べたいで賞！

野菜たっぷりで賞！



優秀賞

作り方（調理時間 20 分）

1. パスタを茹でる。
2. ニンニクをスライスし、フライパンにオリーブオイル（大さじ1）とにんにくを入れ香りを出し、唐辛子を入れる。
3. ベーコンは1cm幅に切り、2に入れ炒め、パスタのゆで汁を加え乳化させる。
4. カボチャは楕円に切り、なすは5mm幅にスライス、ピーマンは乱切りにし、残りのオリーブオイルで炒める。
5. 2に、茹でたパスタ、4の野菜を加え少し火にかける。
6. お皿に盛り、千切りしたみょうがと塩こしょうをふる。

料理のPR、工夫した点

乳化させた汁でパスタに火を入れること。

作ってみて感じたこと

夏野菜だけでなく、いろんな季節の野菜でも作れると思った。

夏野菜のラザニア

材料（4人分）

なす	100g	バター	大さじ2
ズッキーニ	150g	コンソメ	2個
おくら	100g	小麦粉	大さじ2
玉ねぎ	150g	トマト缶	1缶
パプリカ	100g	オリーブオイル	
豚ひき肉	50g	大さじ1	
ラザニア	4枚	チーズ	お好みの量
牛乳	450cc		

マジ食べたいで賞！



作り方（調理時間 40 分）

1. 野菜を1cm位のさいの目に切る。
2. 野菜とひき肉をオリーブオイルで炒め、トマト缶、コンソメ1個を入れる。
3. フライパンにバターを溶かし、小麦粉を入れ炒める。人肌にあたためた牛乳を少しずつ入れホワイトソースを作り、コンソメを1個入れる。
4. ラザニアを茹でる。
5. 器にバターを塗り、ホワイトソース半分、2の食材、ラザニアの順に重ね、2段にする。
6. 5の上に、残りのホワイトソースとトマトソースをのせて、その上にチーズをのせる。
7. オーブン200℃で10分ほど焼く。

料理のPR、工夫した点

野菜の歯ごたえを出し、ごろっと感が出るようにした。

作ってみて感じたこと

お店に出せるほどまで行かないが、うまく作れたと思います。

マシヤスイ 夏野菜とツナのぶっかけうどん

材料（2人分）

ナス	1/2本	白だし	大さじ2
トマト	1個	ごま油	小さじ2
キュウリ	1本	白ごま	少々
オクラ	2本		
大葉	3枚		
ツナ缶	1個		
うどん	2玉		
塩	小さじ1/2		

お手軽で賞！



作り方（調理時間 25 分）

1. ナス・トマト・キュウリ・オクラをさいの目切りにする。大葉は千切りにする。
2. 切ったナス・キュウリを塩もみして、出てきた水分を絞る。
3. 「1」でカットした野菜にツナ缶・白だし・ごま油を加えて混ぜ合わせる。
4. うどんを茹で、ザルにあけてから冷水でしめる。その間、野菜は冷やしておく。
5. うどんに、野菜を乗せ、大葉をトッピングし、白ごまを振る。
6. 具材と、うどんをよく混ぜ合わせて食べる。

料理の PR、工夫した点

味が濃すぎにならないようにした。

作ってみて感じたこと

うどん以外の麺でも合うのではないかと
思った。

マシヤスイ まるごとかぼちゃの夏野菜サラダ

材料（2人分）

かぼちゃ	350g	ナッツ（市販のミックスナッツ）	
キュウリ	1本		40g
赤パプリカ	40g	※飾り付け用も含む	
黄パプリカ	40g	レーズン	10g
枝豆	30g	マヨネーズ	大さじ2
ベーコン	30g		
チーズ	25g		

野菜たっぷり賞！



作り方（調理時間 40 分）

1. キュウリ・赤パプリカ・黄パプリカ・ベーコンを1cmの角切りにする。
キュウリは塩で揉み水を絞っておく。ベーコンはフライパンで軽く焼く。
2. レーズンは細かく刻み、ナッツは砕いておく。
3. かぼちゃをまるごとレンジ600wで10分加熱し、そのまましばらく置いておく。
4. かぼちゃを丸ごと容器にするので、蓋と器に分かれるよう、上から1/5位のところで切る。
5. かぼちゃの容器になる側の中身をくり抜き、種を除いてからマッシャーでよく潰す。潰したかぼちゃを鍋に入れ、火にかけて水分を飛ばす。
6. 「1」「2」「5」に、マヨネーズをかけて混ぜ合わせる。
7. 「6」をかぼちゃの器に盛りつけ、飾り付け用のナッツをトッピングし、かぼちゃのふたを被せて完成。

料理の PR、工夫した点

かぼちゃを丸ごと使ったところ。

作ってみて感じたこと

マヨネーズは入れすぎたので、大さじ1.5でいいと思った。

マシやでい 素採れ夏野菜のマリネ

材料（3人分）

なす	100g	<マリネ液>
ズッキーニ	100g	オリーブオイル
おくら	100g	大さじ2
ミニトマト	100g	レモン果汁 大さじ2
オリーブオイル		砂糖 小さじ2
	大さじ1	塩こしょう 少々
		すりおろしニンニク 小さじ1

お手軽で賞！



作り方（調理時間 20 分）

1. マリネ液の材料をボールに入れよく混ぜておく。
2. おくらとミニトマトはへたを取り、ミニトマトは湯むきをして1/2にカットする。
なす、ズッキーニは1cmの輪切りにする。
3. オリーブオイル大さじ1をフライパンに入れ中火でなす、ズッキーニ、おくらを入れて焼き色がつくまで焼く。
4. 野菜の粗熱をとってから、マリネ液に浸し冷蔵庫で1時間ほど冷やす。
5. お皿に盛り付けて完成。

料理のPR、工夫した点

夏休み中に家でとれた野菜を使った。

作ってみて感じたこと

初めてマリネを作ってみたが、とても簡単でおいしくできた。

マシやでい 簡単！夏野菜のひんやりジュレ

材料（1人分）

トマト（1/2個）	50g	ドレッシング 少々（お好みのもの）
キュウリ	30g	コンソメ（固形） 1個
オクラ（4本）	20g	（ジュレの味付け用）
ヤングコーン（生）	50g	水（ゼラチンを溶かす用）
冷凍枝豆	30～50g	250ml
粉ゼラチン	5g	水（ゼラチンをふやかす用）
食塩	少々	大さじ2

マシ食べたいで賞！



作り方（調理時間 2 時間）

※ゼラチンを固める工程を含まなければ15分です。

1. 粉ゼラチンを水大さじ2でふやかしておく。鍋に水250mlを入れて火にかけ、沸騰したら一旦火を止め、ふやかしたゼラチンと固形コンソメを入れて混ぜ溶かす。
2. 「1」をバットに移し入れて粗熱を取り、冷蔵庫で冷やし固める
3. オクラをゆでる。
4. トマト・キュウリ・オクラ・ヤングコーンを1cm程の乱切りにする。（野菜をよく噛んで食べられる大きさに切るとよい）
5. 冷凍枝豆は、流水で解凍して、さやから豆を取り出しておく。
6. 盛り付け皿に固まったゼラチンと「4」、「5」を入れてあえる。
7. 最後にお好みでドレッシングや塩を加えて完成！

料理のPR、工夫した点

使用した野菜は夏野菜です。彩りをよくするためにトマト・ヤングコーンを使用し、オクラでアクセントを付けました。オクラ・キュウリは自家製です。ジュレは冷蔵庫で冷やし固めているため、ひんやりしています。夏のサラダにピッタリです！

作ってみて感じたこと

レシピなので誰でも作れるように、材料や手順を考えたことが大変でした。普段野菜は食べていますが実際に作ってみると量が多かったことに驚きました。今後、意識して野菜を料理に取り入れていきたいです。

マシヤスイレシピ **ピザトースト**

材料（1人分）

レタス	90 g
トマト	1/2 個
バジル	2～3 枚
ミートボール	2 個
食パン	1 枚
チーズ	1 枚
オリーブオイル	適宜

お手軽で賞！



作り方（調理時間 15 分）

1. トマトとレタスを洗い、切る。
2. パンに野菜とミートボールをのせる。
3. チーズをのせてオリーブオイルをかける。
4. トースターで焼く。

料理のPR、工夫した点

野菜をたくさん使っているのので、どれだけ食べてもヘルシーなところ。

作ってみて感じたこと

初めてピザトーストを作ってみたけど、おいしくて簡単に作れたので、これからも作ってみようかなと思いました。

マシヤスイレシピ **夏野菜のゼリー寄せ**

材料（2人分）

枝豆	90 g
プチトマト	90 g
おくら	90 g
アスパラガス	90 g
白だし	30ml
ゼラチン	10 g
水	300ml

野菜たっぷりて賞！



作り方（調理時間 160 分）

1. 枝豆はふさから出す。プチトマトは4等分に、アスパラは2cmに、オクラは輪切りにする。
2. 枝豆、アスパラ、オクラは茹でる。
3. 水、白だしを鍋であたため、ゼラチンを入れてよく溶かす。
4. とけたら粗熱をとる。
5. パウンド型に1の野菜を敷き詰めるように入れる。
6. 4に3の液を入れる。
7. 2～3時間冷やす。
8. 型をタオルであたためながら、お皿にあける。

料理のPR、工夫した点

ゼリーに白だしを使ったところ。

作ってみて感じたこと

思ったより簡単で、見た目もきれいにできた。

夏野菜のトマトチーズ焼き

材料（4人分）

ズッキーニ	200g	オリーブオイル	
なす	80g		大さじ1
トマト	200g	トマトケチャップ	
玉ねぎ	100g		大さじ3
ベーコン	80g	コンソメ	小さじ1/2
にんにく	1かけ	塩、こしょう	少々
		ピザ用チーズ	40g
		パン粉	10g

マシ食たいで賞！



作り方（調理時間 20 分）

1. なすとズッキーニを輪切りにし、少量のオリーブオイルで焼き目がつくまでフライパンで焼く。
2. 1を耐熱皿に並べる。
3. 玉ねぎとニンニクをみじん切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。トマトは角切りにする。
4. 3の玉ねぎ、ニンニク、ベーコンをオリーブオイルで炒め、角切りにしたトマトを入れて塩、こしょうをする。
5. 4を耐熱皿にのせ、パン粉とチーズをかける。
6. オーブントースターで焼き目がつくまで焼く。

料理のPR、工夫した点

トマトのうま味を出したかったので、塩は控えめにした。

作ってみて感じたこと

簡単に作れるので、皆さんにも作ってみてほしいです。

ちよいどいい体重をキープしよう

自分の体型は、BMI でチェック！

肥満や低体重（やせ）の目安として、BMI（Body Mass Index）がよく使われます。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)})$$

<自分のBMIを計算しよう>

$$(\quad) = \text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)})$$

日本において目標とする18～49歳のBMIの範囲は18.5～24.9 (kg/m²)で

す。生涯にわたり、ちよいどいい体重をキープできる食生活や身体活動を続けましょう。

*発達段階の途中にある10代では、筋肉や骨の割合の違いから、人によってBMIの数値が必ずしも目標の値にならないこともあります。



レシピ応募者の感想

～マジやさいレシピ・料理を作って感じたこと～

- ◆たくさんの野菜を使ったことで彩りよく仕上がった。味付けをシンプルにすることで素材の本来の美味しさを楽しめる一品になった。
- ◆夏野菜をたっぷり使っているので、夏バテ対策に良いんじゃないかと思った。
- ◆切り方などの工夫をすれば、味や見た目が変わって作る人によっても変わるのかなと思った。
- ◆スープにすると手軽にたくさんの野菜を使えてよいと思った。
- ◆夏野菜だけでなく、いろんな季節の野菜でも作れると思った。
- ◆簡単でバランスの良い料理を作るのは難しいと思った。
- ◆いろいろな野菜を取り入れることができると思った。
- ◆案外、大変だった。
- ◆思っていたよりも簡単にできた。盛り付けも自分で考えて作れるから楽しかった。
- ◆こだわって作ってよかった。
- ◆あまり使ったことのない包丁を使ったので料理を作る大変さが分かった。
- ◆料理する前はとても嫌だったけど、いざ作ってみるととても楽しかった。
- ◆自分で考えて作るのは楽しかった。
- ◆いつも料理を作ってくれているお母さんには感謝しなければいけないと思った。



家族・友だちの感想

～マジやさいレシピ・料理を食べて感じたこと～

- ◆味が良かったので、これからも是非作ってもらいたい。
- ◆野菜嫌いな人でも美味しくいただくことができ、違う野菜でも食べてみたい。
- ◆すごくおいしかった。とても彩りが良かったです。
- ◆野菜たっぷりでもとても美味しかった。
- ◆家族みんな大好評！また作って欲しいです。
- ◆野菜全般に野菜本来の味がしっかりしていた。
- ◆食欲がない時でも食べやすく、野菜をたくさん摂れていいと思う。
- ◆食べ応えがあって美味しかったです。
- ◆さっぱりとした味わいで、夏野菜をおいしくいただけた。
- ◆残り野菜の処理にいい。
- ◆盛り付けが芸術的！
- ◆食感がシャキシャキでとても良く、ボリューム満点でおいしい。
- ◆野菜の味を邪魔しない優しい味付けだった。
- ◆見た目がカラフルで、元気が出る感じがした。



糸魚川の旬の野菜！

新鮮



地元野菜
おいしそう



枝豆



果物も
たくさん
食べたい！

越の丸なす



◆主な野菜+園芸品目カレンダー

野菜名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
丸なす												
長なす												
トマト												
きゅうり												
枝豆												
ねぎ												
オクラ												
ブロッコリー												
アスパラ菜												
大根												
里芋												
スイカ												
メロン												
いちご												
いちじく												
ぜんまい												

注：通常の収穫期 出荷が少ない時期

糸魚川地域振興局農林振興部作成

～高校生マジやさいレシピコンテスト in JAえちご上越 農業まつり～

- ・日 時：令和6年11月3日（日・祝）
- ・会 場：ひかり支店

JAえちご上越様にご協力をいただき、JAえちご上越主催の農業まつりにて「高校生マジやさいレシピコンテスト」を行いました。

当日は、多くの地域の方々が足を運んでくださり、生徒の皆さんが考えたオリジナルメニューを前に真剣な表情で投票する姿が見られました。最終的に約500人の方から投票をいただき、大盛況に終えることができました。

JAえちご上越 ひかり支店様からは、「また開催してほしい！」との嬉しい声も聞かれました。



健康立県にいがた

主食・主菜・副菜を
そろえよう。

～からだがよろこぶ、一皿を足そう。～

食卓に並ぶその一皿一皿が、あなたのからだをつくれます。主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事を心がけ、いつもの食卓にもう一皿足して、『からだがよろこぶ食事』を。

*健康づくり関連情報は新潟県ホームページをご覧ください。



健康立県にいがた



からだがよろこぶデリ



災害に備えるために食料を備蓄しましょう

POINT 1 「最低でも 3 日分、理想としては 1 週間分の準備を」

備える量は最低でも 3 日分を家族の人数分、備えましょう。

停電しても安心な保存がきく食材を備えましょう。

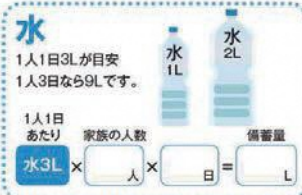
POINT 2 「水は一人 1 日

3 リットルを目安に備えましょう」

一人分として、1 日に必要な水の量は

3 リットルが目安になります。

1 まず3日分の食料を用意しましょう!



POINT 3 「備える食材は主食・主菜・副菜の仲間をセットに」

食事は、主食・主菜・副菜をそろえバランスよくが、基本になります。

2 主食・主菜・副菜 3つの仲間を選ぶのがコツ!



POINT 4 「保存ができる食品、食べ慣れた食品を備える」

停電で冷蔵庫が使えなくなると、生鮮食品が保存できなくなります。

保存できる食品として、缶詰や乾物を上手に活用しましょう。乾物は、雪国新潟の先人が厳しい冬を乗り切るために活用した食材です。先人の知恵に感謝し、備蓄の一品に加えてみませんか。

また、災害時はストレスにより、食欲がなくなる方が多いようです。

日ごろから食べ慣れている食品を準備しておく、安心につながります。

