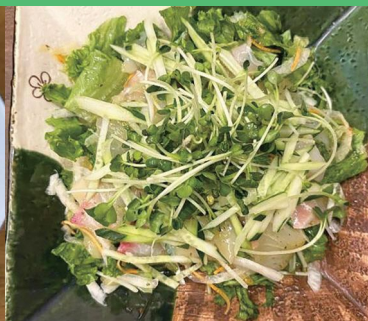
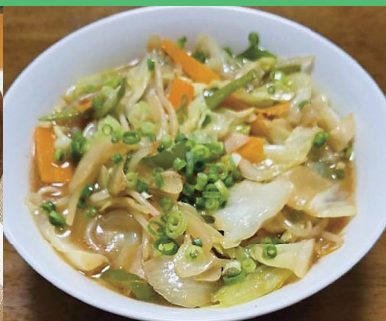
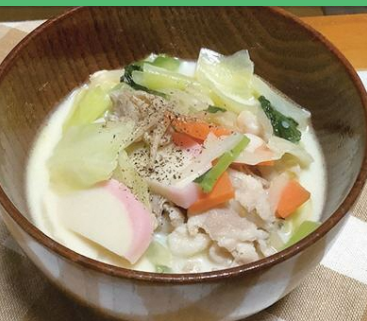


令和7年度
糸魚川の高校生が考えた



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8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8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7年度応募数 約300作品）
- ・各校で選出された作品（令和7年度計24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7年度投票者数552名）

<賞の種類>

- 優秀賞：総得票数が多い上位3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。（海藻、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)

やさい マシマシ 味噌ラーメン	4
夏でもすっきり爽やかカルパッチョ	4
野菜の甘み ちゃんぽん風スープ	5
夏野菜たっぷりピリ辛油淋鶏	5
ホクホクかぼちゃと夏野菜のクリーミーグラタン	6
じゃがいもピザ	6
かぼちゃ丸ごと！パンプキンモンブラン！	7
夏野菜の蒸籠蒸し カレーディップ	7
夏にぴったり レモンとレタスの超さっぱりサラダ	8
レンジで時短！簡単ビビンバ☆	8
なすときゅうりのサラダ	9
夏野菜の焼き浸し	9
なすのはさみ焼き	10
野菜をたくさん食べよう！	10
JAえちご上越農協まつりでのコンテストの実施	11

ーご紹介している「マジやさいレシピ」についてー

●優秀賞 3 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 6 作品*

*同得票数作品があったため。

※表紙の写真は優秀賞 3 作品、裏表紙の写真は優秀賞以外の作品です。

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）



やさい マシマシ 味噌ラーメン

材料 (2人分)

にんじん	1/2本	味噌スープの素	2人分
玉ネギ	1/2玉	塩コショウ	少々
ピーマン	3個	サラダ油	大さじ1
もやし	100g		
キャベツ	1/4玉		
刻みねぎ	20g		
にんにく	2かけ		
生麺	330g		

野菜たっぷりで賞！

マシ食べたいて賞！



優秀賞

作り方 (調理時間 40分)

1. にんじんを短冊切りにし、玉ネギとピーマンを8mm幅に切り、キャベツを4cm角に切る。
にんにくは、みじん切りにしておく。
2. フライパンに油をひいて、1ともやしを炒めて塩コショウする。
3. 沸騰させたお湯で、生麺を2分茹でる。
4. 器にスープを用意し、茹で上がった麺をよそい、2を盛り付ける。
5. 刻みネギをふる。

料理のPR、工夫した点

にんにくや、たくさんの野菜を入れたこと！
お隣の家のおばちゃんのにんにくを使えたこと。

作ってみて感じたこと

作るということは手間がかかり大変だと感じました。



夏でもすっきり爽やかカルパッチョ

材料 (2人分)

サニーレタス	100g	かいわれ大根	
水菜	30g		1/2パック
にんじん	50g	きゅうり	1本
玉ねぎ	40g	タイ、ホタテの刺身	(6切れ)

<ドレッシング>

おろし玉ねぎ 大さじ1、にんにくチューブ 小さじ1、
オリーブオイル 大2、レモン汁 小1、酢 大1、
塩・こしょう 少々

野菜たっぷりで賞！

お手軽で賞！



優秀賞

作り方 (調理時間 30分)

1. サニーレタスは一口大の大きさに手でちぎる。
2. 玉ねぎはうすくスライスして水にさらし、かいわれ大根は根から切りおとす。
3. きゅうり、にんじんも薄くスライスする。
4. ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
5. ボウルにドレッシング、野菜、タイ、ホタテの刺身を入れざっくりと混ぜる。
6. 中央に、こんもりとなるよう皿に盛り付ける。

料理のPR、工夫した点

ドレッシングの中にさっぱり、食べられるようにレモンや酢を入れた。

作ってみて感じたこと

野菜を薄くスライスするのが難しかった。普段意識していなかったが、難しい作業を毎日親がしてくれていると思うと尊敬する。これからもできる限り手伝いたいと思った。



野菜の甘み ちゃんぽん風スープ

材料（4人分）

豚バラ肉	150g	酒（シーフード下味用）	
シーフードミックス	200g		大さじ1
キャベツ	4枚（150g）	粗挽き黒こしょう	少々
小松菜	2束（100g）	<スープ>	
ピーマン	2個（70g）	水	2カップ
玉ねぎ	1/2個（100g）	牛乳	1カップ
にんじん	1本（80g）	酒	大さじ1
もやし	150g、	オイスターソース	小さじ4
かまぼこ	40g	鶏ガラスープのもと	小さじ3
ごま油	大さじ2、	砂糖	小さじ1
塩こしょう	適宜		

野菜たっぷりで賞！



優秀賞

作り方（調理時間 40分）

1. 豚バラ肉は一口大に切り、塩こしょうで下味をつける。キャベツはざく切り、玉ねぎは楕形切り、にんじんは短冊切り、小松菜は3cm幅に切り、ピーマンは細切り、かまぼこは薄切りにする。
2. 冷凍シーフードミックスは塩を入れてさっと洗う。水気を切り酒で下味をつける。
3. スープの材料を合わせておく。
4. フライパンにごま油を熱し、豚バラ肉、色が変わったらシーフードミックスを入れて火を通す。
5. 4に玉ねぎ、にんじんを炒め、玉ねぎが透明になってきたら残りの野菜を入れ、しんなりしたらかまぼこを加える。
6. 5に3のスープを加えて一煮立ちさせ、器に盛りつける。お好みで粗挽き黒こしょうをふりかける。

料理のPR、工夫した点

シーフードや肉に牛乳やオイスターソースでコクをプラスし、いろいろな野菜の甘みを生かした食べ応えのあるスープにした。

作ってみて感じたこと

手際よく野菜をカットできれば、調理時間をもっと短くできると思った。



夏野菜たっぷりピリ辛油淋鶏

材料（2人分）

鶏モモ	1枚	<ソース>	
ナス	1/2	ポン酢100cc、水60cc、	
万願寺とうがらし	2本	砂糖	大1、ラー油 小1、
赤・黄パプリカ	1/2	すりおろししょうが	小1、
パクチー	適量	ごま油	大1、
サラダ油	適量	長ネギ半分をみじん切りに	
片栗粉	適量	したもの	

マシ食へたいで賞！



野菜たっぷりで賞！

作り方（調理時間 20分）

1. 鶏モモの下味をつけ（鶏モモ1枚、めんつゆ小1、しょうが小1、こしょう少々）、片栗粉でもみこむ。
2. 熱したフライパンにサラダ油を適量入れる。
3. 下味をつけた鶏モモを3分揚げる。
4. 野菜を縦に切り、ナス（1分）、万願寺とうがらし（30秒）、赤・黄パプリカ（30秒）を素揚げする。
5. ソースを作る。
6. 彩りを意識してお皿に盛りつけ、5で混ぜ合わせたソースを料理にかける。
7. 最後に、パクチーをかざって完成。

料理のPR、工夫した点

さっぱりソースと、たっぷり夏野菜でラー油のピリ辛がアクセントになっている、夏にぴったりの料理です。

作ってみて感じたこと

夏野菜は油で揚げすぎず、少し形や香りが残るようにすると素材の味をいかせていいと思った。

材料（1人分）

採れたてかぼちゃ	150g	塩コショウ	少々
生とうもろこし	100g	牛乳	大さじ2
パプリカ	30g	塩	1つまみ
枝豆	20g		
ソーセージ	30g		
生クリーム	30g		
ピザ用チーズ	50g		

マシ食
べた
いで
賞！



作り方（調理時間 50 分）

1. かぼちゃの種とワタを取り除き、3cm角に切る。生のとうもろこしは芯から粒をこそげ落す。ソーセージ、パプリカは、1口大に切る。枝豆は5分塩茹でし、さやかに出しておく。
2. 鍋にたっぷりの水を入れ、かぼちゃと、牛乳、塩1つまみ入れ茹でる。柔らかくなったらザルにあげる。
3. 茹でたかぼちゃをフライパンで煎って粉ふきにする。
4. 耐熱容器に、3のかぼちゃ、ソーセージ、とうもろこし、生クリームを入れ、塩コショウをふる。
5. パプリカ、枝豆、ピザ用チーズを4の上に彩りよく盛り付ける。
6. 5をオーブントースターに入れ、こんがり焼き色がつくまで20～25分焼く。

料理のPR、工夫した点

手軽に作れるようにとホワイトソースを生クリームに代用してみたら、クリーミーさが増した。茹でたかぼちゃの水分を飛ばし粉ふきにしたことで、かぼちゃの味が濃厚になった。

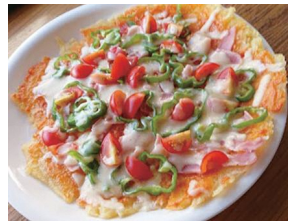
作ってみて感じたこと

かぼちゃを切るのが、あんなに難しいとは思わなかった。
甘すぎるかぼちゃを使うと、しつこくなってしまうので注意して作ろうと思った。

材料（2人分）

じゃがいも	中4個	オーロラソース	
ミニトマト	4～6個	好きな量	
ピーマン	2個	塩	大さじ1
その他の好きな野菜		サラダ油	適量
	約100g		
チーズ	好きな量		
ベーコン	1～2枚		
片栗粉	適量		

マシ食
べた
いで
賞！



作り方（調理時間 30 分）

1. ジャガイモを切り鍋に大さじ1の塩を入れてつぶせる硬さになるまでゆでる。
2. ゆでたジャガイモをザルにあげ、鍋にまた戻して水気を飛ばす。
3. ジャガイモをつぶして片栗粉を入れて混ぜる。（もちっと感がでるくらい）
4. フライパンにサラダ油をひいてジャガイモ生地を広げ、両面軽く色がつくまで焼く。
5. 生地にオーロラソース・ベーコン・チーズ・野菜をのせて蓋をし、中火でチーズが溶けるまで焼いたら完成。

料理のPR、工夫した点

ピザをヘルシーに食べられる。

作ってみて感じたこと

すごく簡単に作れてよかった。



かぼちゃ丸ごと！パンフキンモンブラン！

材料（6人分）

かぼちゃ（1個）	1271g	食用油	大さじ2
にんじん（1本）	124g	砂糖	計 150g
純生クリーム	200g		（40g、40g、70g）
無塩バター	40g	米粉	100g
卵	2個	ベーキングパウダー	4g
牛乳	50 ml	アーモンドダイス	適量

マジ食べたいて賞！



作り方（調理時間240分）

1. 【かぼちゃクリーム】 かぼちゃ全量を一口大に切り、耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ600wで6分加熱する。柔らかくなったなら、つぶして裏ごしし、無塩バター、砂糖40gを混ぜ合わせて冷蔵庫で冷やしておく。
2. 【にんじんクリーム】 にんじん1本を皮むきし、細かく切ってミキサーでペースト状にしておく。別のボウルで生クリームをツノが立つまで泡立て、にんじんペーストと砂糖40gを加えて混ぜ合わせ冷蔵庫で冷やしておく。
3. 【パウンドケーキ】 ボウルに卵2個、砂糖70g、食用油をよく混ぜ合わせ、更にベーキングパウダー、米粉、牛乳、を加えて混ぜ合わせたら生地完成。
4. 18cmのケーキ型にクッキングシートを敷き、3の生地を流しいれ、180℃に予熱したオーブンで35分焼く。焼きあがったら粗熱を取り、横に切り上下2つに切り分ける。
5. 【成型】 冷めたパウンドケーキ下部に、にんじんクリームを2cm程の厚みに塗り、パウンドケーキの上部を乗せ、更に、にんじんクリームを2cm程塗る。
6. しぼり袋にモンブラン用の絞り口をつけ、かぼちゃクリームを入れて波のように飾り付ける。最後にアーモンドダイスを適量かけたら完成！

料理のPR、工夫した点

かぼちゃを丸ごと使ったことにより、かぼちゃを丸ごと食べているような野菜感！を味わえた。甘さを控えて、野菜をメインにしたこと。

作ってみて感じたこと

裏ごしが大変だった。



夏野菜の蒸籠蒸し カレーディップ

材料（3人分）

なす	1個	60g	豚バラ肉	100g
ピーマン	2個	60g	レトルトカレー	1袋
ミニトマト	10個	100g	とろけるチーズ	20g
オクラ	10本	20g		
ジャガイモ	1個	125g		
カボチャ	1/8個	50g		
えのき	1袋	100g		
ウインナー	5本	100g		

野菜たっぷりて賞！



作り方（調理時間 30 分）

1. ナスは縦に1cmに切る。カボチャは1cm幅に切る。ピーマンは縦に2cm幅で切る。
2. ジャガイモを拍子切りにし、電子レンジで3分加熱しておく。
3. えのきは1しづき部分を切り落とし小房に分ける。小房にわけたえのきに豚バラ肉を巻き付ける。
4. 蒸(せい)籠(ろう)にクッキングペーパーを敷き、具材を彩りよく並べる。
5. 強火で15分蒸して、蒸し野菜は完成。
6. レトルトカレーを器に盛り、とろけるチーズを乗せて電子レンジで2分温めたらカレーディップの完成。

料理のPR、工夫した点

蒸籠で蒸すと野菜の甘味や香りが引き立ち油も使わないので、とてもヘルシーに仕上がります。

作ってみて感じたこと

毎日つくっている両親に感謝。



夏にぴたり レモンとレタスの超さっぱりサラダ

材料（2人分）

レタス 1/2個
ミニトマト 4個
きゅうり 1/2本
レモン 1個

<ソース>

水 50cc
ポン酢 大さじ1.5
レモン汁 大さじ1
レモン皮 一つまみ
砂糖 小さじ1
塩 小さじ1/2
黒こしょう 一つまみ
ごま油 小さじ1

お手軽で賞！



作り方（調理時間 10 分）

1. レタス、トマト、きゅうり、レモンを水でよく洗う。ソースの味が薄まらないようにするため、レタスの水分はしっかりと取っておく。
2. レタスを手で食べやすいサイズにちぎり、盛り付ける。
3. トマトは4等分、きゅうりは厚さ3mmの輪切り、レモンは、いちよう切りにする。トマトのうまみを増すため、軽く電子レンジで温める。
4. 3の野菜を好みで盛り付ける。
5. 小さいフライパンに、水、ポン酢、レモンの皮、砂糖、塩を入れて沸騰寸前まで加熱する（ここにレタスをミキサーにかけたものを少量入れてもおいしい）。
6. 5に黒こしょう、ごま油、レモン汁を加え混ぜる。
7. 冷蔵庫でひんやりするまで冷やし、4にかけて完成！

料理のPR、工夫した点

ソースにごま油を入れたことで、後味がとてもしかりしていて、レタスのうま味がしっかりと味わえる一品です。今回は入れていないけど、にんにくを少し入れるとおつまみ系になってとてもおいしいです。

作ってみて感じたこと

今までは、野菜（サラダ）は、ごはんのセット的な存在だと思っていたけど、実際に作って食べてみると、サラダはしっかりとした料理だと知れた。



レンジで時短！簡単ビビンバ☆

材料（2人分）

ご飯 2杯
豚肉 150g
もやし 100g
人参 1/2本
ほうれん草 100g
卵 2個
のり 適宜

<♡ナムルの味付け>

ごま油 大さじ1/2、鶏ガラ
スープの素小さじ1/2、しょうゆ 大さじ1/2

<☆肉の味付け>

酒 大さじ1、砂糖 小さじ1、しょうゆ大さじ1/2、コチュジャン 大さじ1、おろしにんにく 小さじ1/4、おろし生姜小さじ1/2、こしょう 少々

お手軽で賞！



作り方（調理時間30分）

1. 人参をせん切り、ほうれん草を3cm幅に切る。
2. 耐熱容器にもやし、人参、ほうれん草を入れ、ラップをして600wの電子レンジで2分加熱する。冷めたらしぼる。
3. フライパンにごま油を入れ、肉の色が変わるまで炒め、☆の調味料を入れる。
4. しぼった野菜それぞれに♡の調味料を入れてあえる。
5. ご飯に盛り付けて、卵とのりをかけて完成！

料理のPR、工夫した点

夏にピッタリのごはんがすむ味付けにしました。

作ってみて感じたこと

人参のせん切りが難しかったです。他は簡単に作れました。おいしかったのでまた食べたいです！



なすときゅうりのサラダ

材料（1人分）

なす	2本
鶏ささみ	130g
ミニトマト	3個
きゅうり	1本
ミョウガ	1個
ドレッシング（チョレギ）	適宜
塩	適宜

お手軽で賞！



作り方（調理時間 40 分）

1. なすのへたを切り、4分蒸す。蒸した後は冷ましておく。
2. 鶏ささみに塩で味をつけて10分ゆでる。取り出して冷ます。
3. きゅうりを半月切りにする。
4. ミニトマトを縦半分にする。
5. なすと鶏ささみを手でさいて食べやすくする。
6. なす、ささみ、きゅうり、ミニトマト、薄切りにしたミョウガを盛り付ける。
7. ドレッシングをかける。

料理のPR、工夫した点

きゅうり1本を食べやすい大きさに切り使っているところ。

作ってみて感じたこと

料理を一つ作ったり、考えたりするのがとても大変だと分かった。考えている人をすごいと思った。



夏野菜の焼き浸し

材料（1人分）

白だし	100cc
水	300cc
とうもろこし	1/2本
なす	1個
ミニトマト	3個
カボチャ	3切れ（50g）
おくら	3本（20g）
オリーブオイル	適宜

お手軽で賞！



作り方（調理時間30分）

1. なすは縦半分に切り、斜めに切り目を入れる。ミニトマトは湯むきしておく。カボチャは櫛形に切る。オクラはがくを取り、たて2本に切れ目を入れる。
2. とうもろこしはさっと洗い、水気が着いたまま耐熱皿にのせ、ふんわりラップをして電子レンジで4から5分加熱する。3cm幅に輪切りにする。
3. フライパンにオリーブオイルを引き、なす、カボチャ、オクラを中火で焦げ目がつくまで焼く。
4. 保存容器に白だし、水を入れ3の野菜ととうもろこし、ミニトマトを入れ冷蔵庫で1日漬ける。
5. 1日たったら皿に盛り付ける。

料理のPR、工夫した点

偏食の兄弟でも食べられるし、親がお酒のつまみとしていいのではないかなと思った。

作ってみて感じたこと

焼いて浸すだけだったので簡単だった。白だしで漬けたから食べやすいと思った。

材料（1人分）

越の丸なす	1個	＜豚肉の味付け＞	
二ら	2～3本	塩・こしょう	
玉ねぎ	1/2個	オイスターソース	適宜
大葉	3枚	味覇	
豚挽肉	150g		

お手軽で賞！



作り方（調理時間 40 分）

1. なすを横三等分に切る。塩・こしょうをしておく。
2. にら、玉ねぎ、大葉をみじん切りにし、調味料とともに肉と混ぜる。
3. なすの上に2の肉をのせ（2セット作る）、10分程度電子レンジで蒸す。
4. 3を重ね、上にへたの部分をのせ、仕上げに電子レンジで5分蒸す。
5. 器に盛り付けて、完成。

料理のPR、工夫した点

糸魚川のものを使っていること。

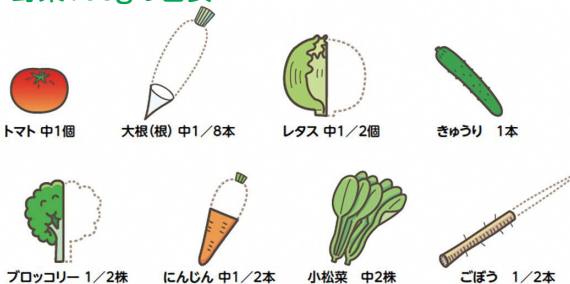
作ってみて感じたこと

分量をはかるのが大変だった。

野菜をたくさん食べよう！

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。毎日しっかりとることが、がんや循環器疾患、糖尿病の予防のために大切です。野菜を食べるときには、いためたり、ゆでたり、蒸したりするなど、熱を加えると、かさばらずに食べやすくなります。なお、調理するときには塩分をとり過ぎないように注意しましょう。

＜野菜100gの目安＞



野菜摂取量の目標

1日 **350g**

※野菜の大きさにはばらつきがありますので、目安としてご覧ください。

出典：健康日本21 アクション支援システム～健康づくりサポートネット～

高校生マジやさいレシピコンテスト ～in JAえちご上越 農協まつり～

- ・日 時：令和7年11月3日（月・祝）
- ・会 場：ビーチホールまがたま

JAえちご上越様のご協力により、今年もJAえちご上越主催「農協まつり」にて「高校生マジやさいレシピコンテスト」を開催しました。悪天候にもかかわらず多くの方が来場され、高校生が考案した“野菜が主役”のレシピに関心を寄せ、楽しく投票していただきました。

野菜計量コーナーでは、野菜摂取目標量「成人1人1日あたり350g以上」を本物の野菜で計測してもらい、様々な野菜のサイズと重さに驚く姿が多く見られました。生活習慣病予防のためにも、バランスの良い食生活が地域や各家庭に広がってほしいと思います。



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



