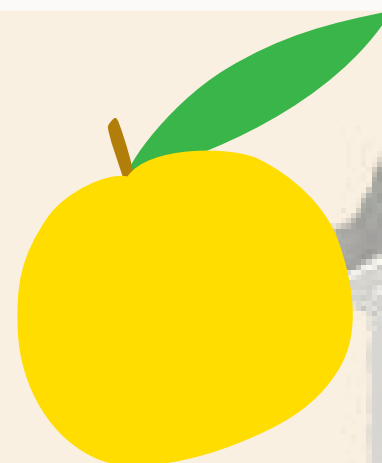
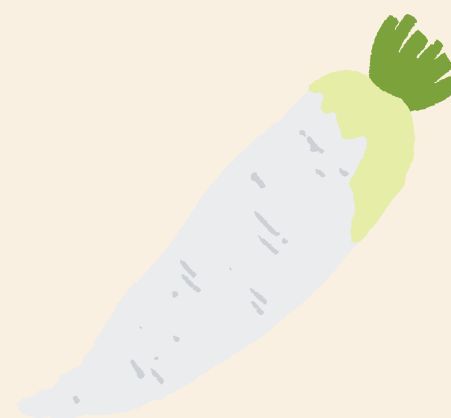
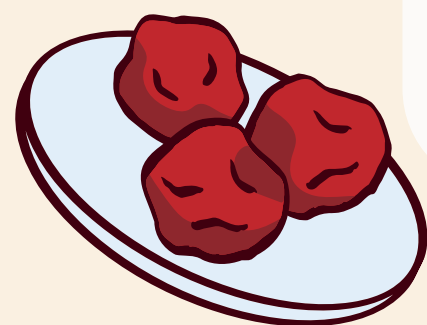
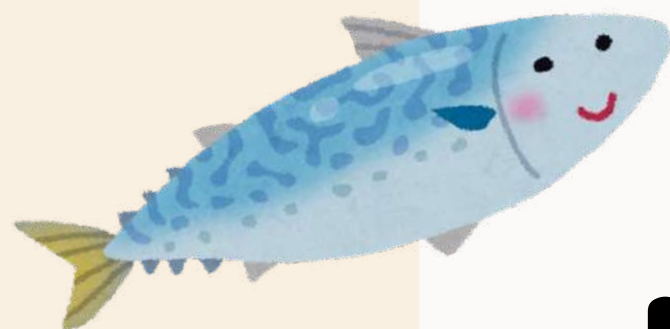


健やかな食のまち小田原推進協議会 × 小田原短期大学

小田原旬彩 レシピコンテスト



2026.2.19 (木)

健やかな食のまち小田原推進協議会 × 小田原短期大学

小田原旬彩レシピコンテスト

- ◆きんたろう牛乳のポタージュ～しらすのホットビスケットとともに～
- ◆小田原食材で地域らしさを出した魚のフライ
～梅しそだれ&レモンみぞれしょうがだれ～
- ◆美味しくヘルシー！ブダイのタルタルクレープ
- ◆ブダイのトルティーヤ
- ◆梅丸ちらし寿司
- ◆ココナッツ鱈カレーとあおसान
- ◆みかんラッシー
- ◆湘南ゴールド香る和紅茶ジュレ
- ◆いちごのクリームロールケーキ
- ◆苺マフィン

きんたろう牛乳のポタージュ

～しらすのホットビスケットと共に～

鈴木 胡桃



【使用した小田原産の食材】



きんたろう牛乳
しらす



きんたろう牛乳のポタージュ

～しらすのホットビスケットと共に～

鈴木 胡桃

【ポイント】

- ① **調味料は塩麴のみ！**
塩麴は旨味やコクを引き出すため
食塩よりも塩分を控えらるる
- ② 塩麴 × きんたろう牛乳 = まるでチーズの
ような**コクのある味わい**になる
(ちなみに胡桃はおだわらっ子！
12年間給食で飲み親しんだ牛乳)



きんたろう牛乳のポタージュ

～しらすのホットビスケットと共に～

鈴木 胡桃

【ポイント】



③ポタージュにはかぶの胚軸を使用し、飾りとしてかぶの葉を使用。
食材を余す事なくおいしく食べられる

④ポタージュに合わせて作った甘くないしらすのホットビスケットは、しらすの塩気のみシンプルな味わい。そのまま食べたり、ポタージュに浸して食べたりと様々な楽しみ方ができる。



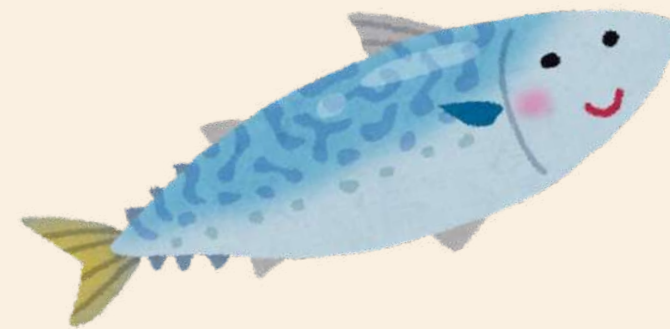
小田原食材で地域らしさを出した「魚のフライ」

～梅しそだれ&レモンみぞれしょうがだれ～

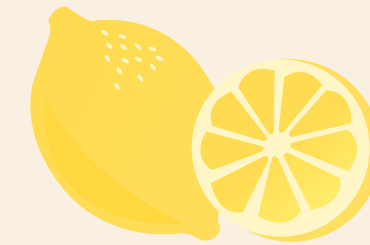
小澤 璃花・大庭 心乃



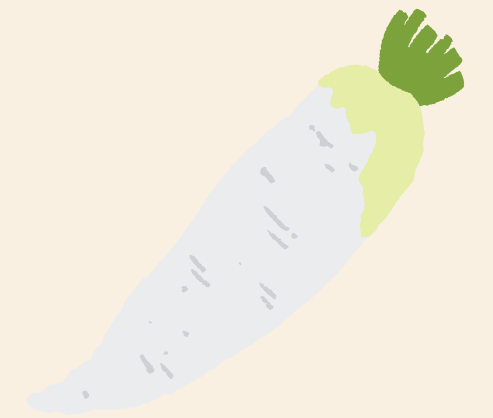
【使用した小田原産の食材】



鱈

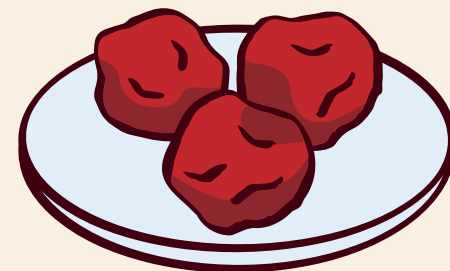


レモン



大根

梅（梅肉）



しそ



しょうが



小田原食材で地域らしさを出した「魚のフライ」

～梅しそだれ&レモンみぞれしょうがだれ～

小澤 璃花・大庭 心乃



【ポイント】

- ①小田原で馴染みのある食材を使うことで
地域らしさが出るよう工夫
- ②味の違う2種類のたれで
飽きずにおいしく食べられるように
- ③さっぱり系のたれでフライでも
脂っこくならず食べやすい



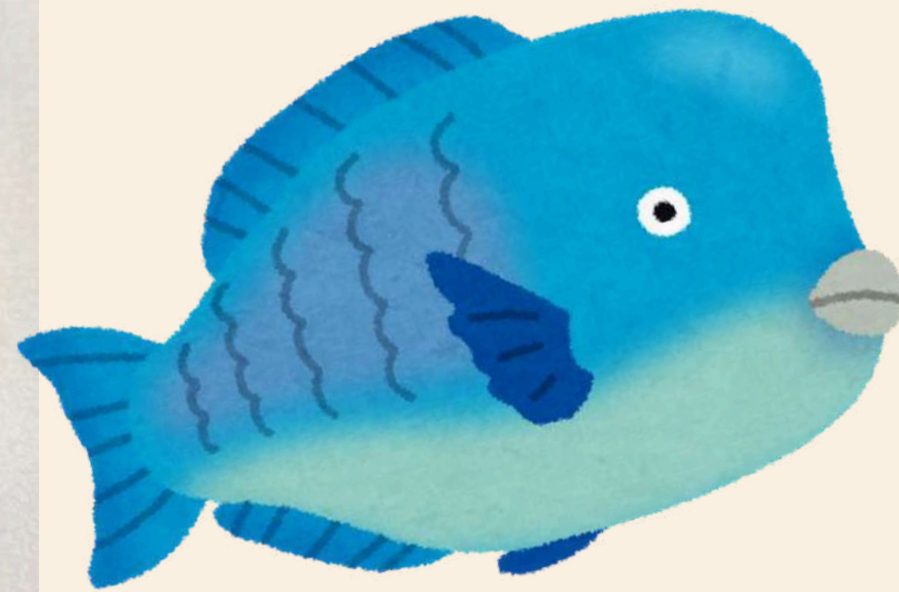
美味しくヘルシー！
ブダイのタルタルクレープ

田崎 歩・山本 悠・浦田 彩織

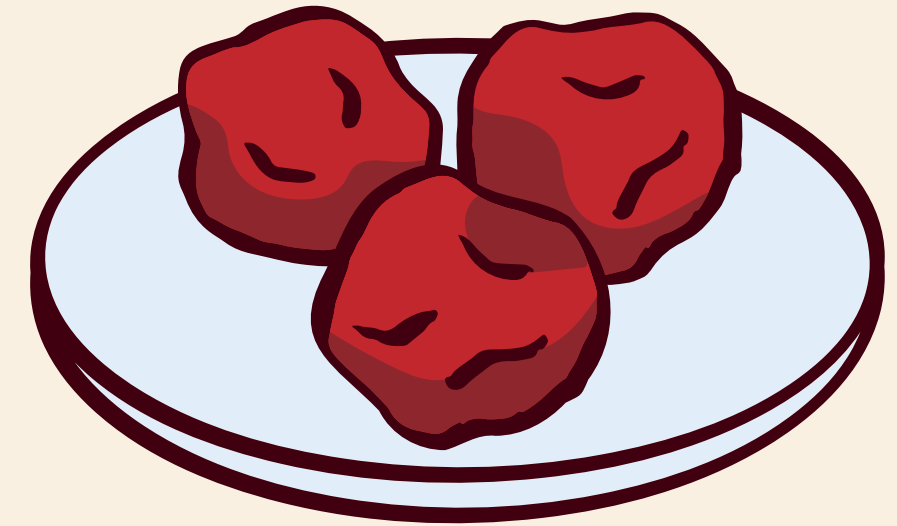


【使用した小田原産の食材】

ブダイ



梅干し



美味しくヘルシー！ ブダイのタルタルクレープ

田崎 歩・山本 悠・浦田 彩織



【ポイント】

- ①タルタルソースに小田原産の曾我の梅干しとヨーグルトを使用し、爽やかな酸味を出しさっぱり低カロリーに仕上げた
- ②隠し味に醤油を加えて旨味を足すことで味にまとまりをだした



美味しくヘルシー！
ブダイのタルタルクレープ

田崎 歩・山本 悠・浦田 彩織



【ポイント】

- ③ **生地**に**ほうれん草**を使用。味の統一感を出しつつカロリーを抑えた
- ④ **梅干し**と**相性の良い大葉**を使用。ブダイの磯臭さを抑え、美味しい仕上がり！

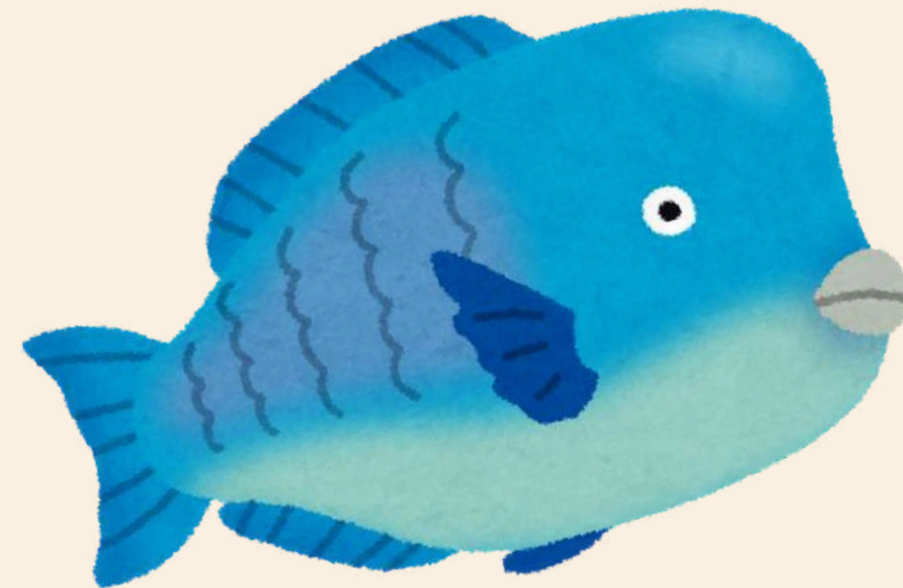


ブダイのトルティーヤ

松橋 叶恋・廣田 有美



【使用した小田原産の食材】



ブダイ

ブダイのトルティーヤ

松橋 叶恋・廣田 有美



【ポイント】

① 海藻が減少し、他の海洋生物や漁業へ影響している。海藻を食べるブダイは「厄介者」とされているが**廃棄せず食材として活用**した

② 若者にも親しみやすい**サンド**に**アレンジ**した



ブダイのトルティーヤ

松橋 叶恋・廣田 有美



【ポイント】

- ③ **メキシカン風**の味付けを採用
(トマト・アボカド・にんにく・オリーブオイル)
- ④ 磯臭さを抑え、**旨味を引き出す**
- ⑤ **パンとの相性を重視**





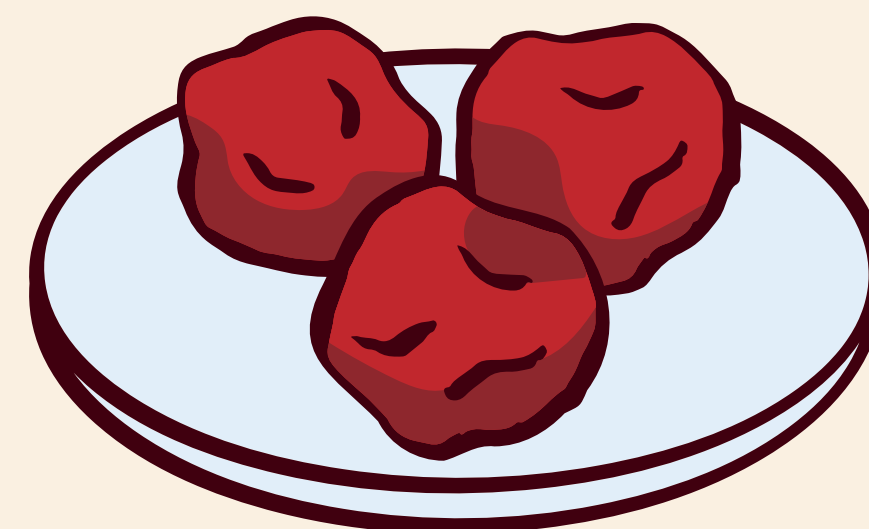
梅丸ちらし寿司

荻野 文美子・茅嶋 美緒



【使用した小田原産の食材】

曾我の梅干し





梅丸ちらし寿司

荻野 文美子・茅嶋 美緒



【ポイント】

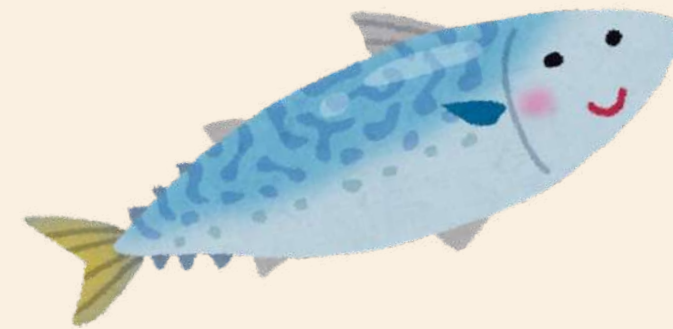
- ① 炊飯器で簡単！手軽に作れるちらし寿司
- ② 梅がさっぱり誰でも食べやすい味付け
- ③ 梅丸のようにみんなに愛されるような一品に



ココナッツ鱈カレー & あおसान

山口 舞

【使用した小田原産の食材】



鱈

あおさ



ココナッツ鱈カレー & あおさナン

山口 舞

【ポイント】

- ① 生地の水分量を研究し **フワフワ食感** に
- ② ココナッツでまるやかな味わいに
- ③ **調理工程をシンプル** にすることで
失敗しにくい



ココナッツ鱈カレー & あおさナン

山口 舞

【ポイント】

④ 栄養価が高い

カレー → タンパク質、食物繊維
ナン → マグネシウム

カルシウムで吸収率アップ！
免疫アップ！



みかんラッシー

海老根 わかば



【使用した小田原産の食材】

みかん果汁



みかんラッシー

海老根 わかば



【ポイント】

- ① インドカレーとの相性が良い
- ② 簡単に調理出来て家庭でも再現しやすい
- ③ 一口で小田原産のミカンを感じることができる



湘南ゴールド香る和紅茶ジュレ

渡邊 莉子

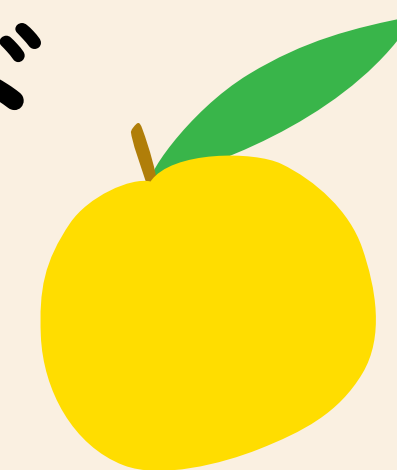


【使用した小田原産の食材】

和紅茶「べにびじん」



湘南ゴールド



湘南ゴールド香る和紅茶ジュレ

渡邊 莉子



【ポイント】

①湘南ゴールド

- ★ **ビタミンCが豊富**で免疫力を高めるため
風邪をひきやすい時期に積極的に摂取！
- ★ **抗酸化作用**がある



湘南ゴールド香る和紅茶ジュレ

渡邊 莉子



【ポイント】

②和紅茶 ベにびじん

★日本の気候や土壌で育まれた茶葉で

渋みが少ないマイルドな味

★香りが穏やかなため、柑橘類など他の

食材の香りを邪魔せず、引き立てる



湘南ゴールド香る和紅茶ジュレ

渡邊 莉子



【ポイント】

③ 組み合わせの味わい

★ 湘南ゴールドの爽やかな酸味と香り
× 和紅茶のやさしいマイルドな味で
コクがありつつさっぱりとした後味に



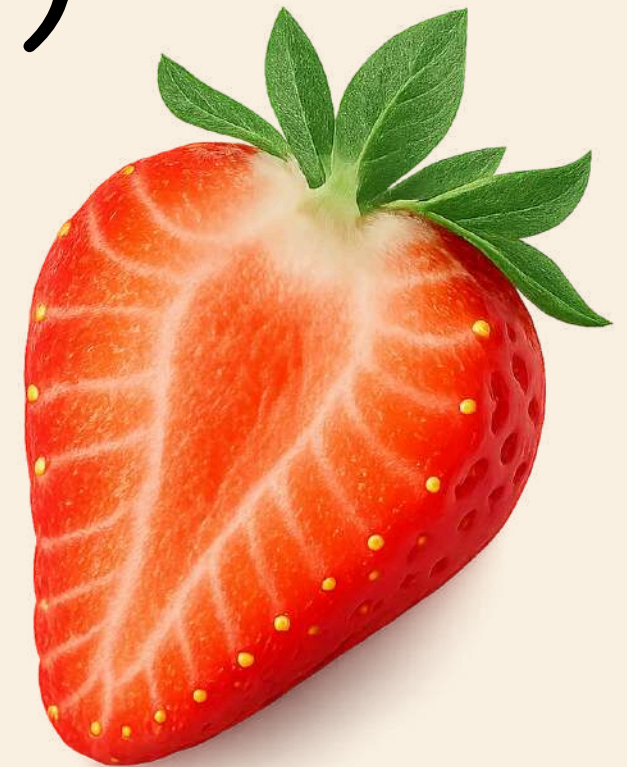
いちごのクリームロールケーキ

加藤木 奈々美・大庭 心乃



【使用した小田原産の食材】

かなこまち(いちご)



いちごのクリームロールケーキ

加藤木 奈々美・大庭 心乃



【ポイント】

- ① 沢山いちごを感じてもらえるように
見た目をかわいらしく**水玉模様**に♡
- ② **生地**に**いちごソース**を塗ることで
いちごの甘みをより感じられる！



いちごのクリームロールケーキ

加藤木 奈々美・大庭 心乃



【ポイント】

- ③ かなこまちの甘さを活かすために
生クリームには甘さを加えず
クリームチーズを混ぜることで
いちごの甘みがさらに増す



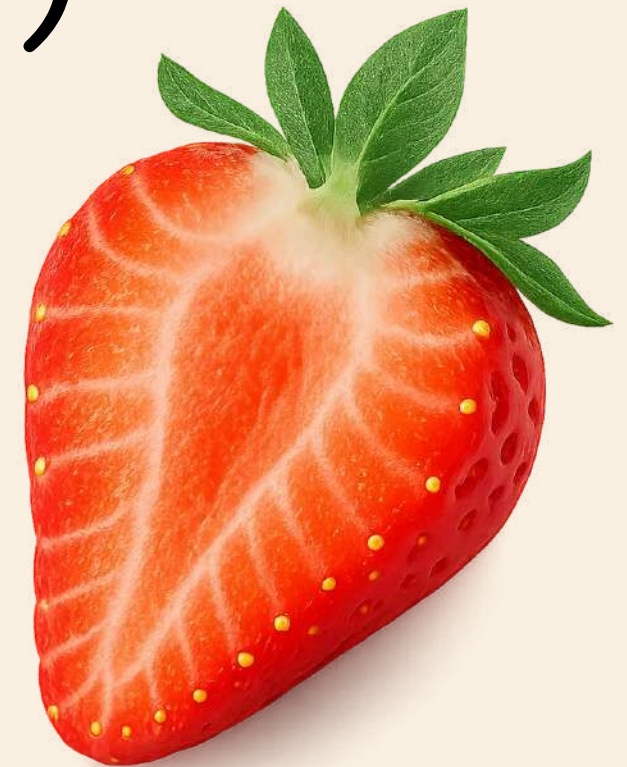
苺マフィン

遠藤 愛子・荻野 文美子



【使用した小田原産の食材】

かなこまち(いちご)



苺マフィン

遠藤 愛子・荻野 文美子



【ポイント】

- ① 生の苺をプリザーブにすることで
かなこまち苺本来の味を引き出しました
- ② タピオカ粉を生地に入れることで
もちもち食感に！
時間が経っても固くなりなくく
おいしく食べられます



苺マフィン

遠藤 愛子・荻野 文美子



【ポイント】

③材料がシンプル！

お家でも真似しやすく、
簡単に作れるのでお子様とのクッキング
も安心です

