

みんなで作ろう！
みんなで食べよう！

“ひろしまそだち”
レシピ集



2022

広島市内で生産される農産物や畜産物など「市内産・新鮮・安心」な“ひろしまそだち”産品を日々の食事ですくさん食べて頂くため、「“ひろしまそだち”が主役のレシピ」を募集しました。




今回応募されたすべての作品をレシピ集にまとめました。

どれも個性的でおいしい一品になっていますので、ぜひ一度ご家庭でお試してください。








主菜（“ひろしまそだち”和牛肉を使用したレシピ）

ページ数

小松菜の和牛ステーキチャーハン	3
相性抜群！牛肉のトマト味噌がけ	4
和牛めし	5
 広島牛とごぼうのみそそば	6
牛ロールのいちじく煮	7
 観音ねぎ香る！牛肉と里芋のすき焼きコロッケ	8
和牛肉の変わりしぐれ煮	9
 焼肉風パワーサラダ	10
オクラのミートローフ	11

副菜（“ひろしまそだち” 産品を使用したレシピ）

 パセリたっぷり 揚げ焼きちくわ	12
広島菜入りがんもどき	13
さといもコロッケ	14
ほうれん草のピーナッツあえ	15
なすのたっぷり薬味ソース	16
 小松菜たっぷり 味噌チーズメンチカツ	17
レモンとパセリ香る HIROSHIMAソテー	18
小松菜のシリシリ風	19
キャベツたっぷり！お好み焼風卵焼き	20
栄養満点!!パセリdeぎょうざ	21
ピーマンとしいたけのバター醤油炒め おかか和え	22
 夏野菜のチーズ焼き	23

 は最優秀賞、 は優秀賞に選ばれた作品です。




主菜（“ひろしまそだち”和牛肉を使用したレシピ）



小松菜の和牛ステーキチャーハン



レシピ作成
がじゅ様

ポイント 
和牛肉の旨味とこ
まつなのシャキ
シャキ食感がアク
セントです

材料（4人分）

目安量

したごしらえ

和牛肉（サーロイン）	200g	
ご飯	1,000g	
こまつな	5株	茎は1cm幅、葉は2cm幅程度に切る
卵	3個	溶いておく
にんにく	3片	スライスしておく
しょうゆ	大さじ2	
あらびきの塩・コショウ	適量	
鶏ガラスープの素	大さじ4	
白ごま	適量	
ごま油	小さじ1	

作り方

- ① 和牛肉を常温にし、両面にあらびきの塩・コショウをふる。
- ② フライパンを熱し、スライスしたにんにくを炒める。
- ③ にんにくの香りが出てきたら、和牛肉を強火で1分、中火で2分、裏返して強火で1分、中火で2分焼く。
- ④ 焼いた和牛肉をフライパンからアルミホイルに移して包み、余熱を通しておく。
- ⑤ 和牛肉の脂とにんにくが残っているフライパンに、ごま油を加え、こまつなを炒める。
- ⑥ こまつながしんなりしてきたらご飯を入れ、よく混ぜる。
- ⑦ 溶き卵を入れ、卵は軽く大きな塊ができる程度に炒め、混ぜる。
- ⑧ 鶏ガラスープの素、あらびきの塩・コショウを入れてよく混ぜ、最後に香りづけにしょうゆを加える。
- ⑨ チャーハンをお皿に盛り、白ごまを振り、和牛肉をサイコロ型に切り盛り付ける。

相性抜群！ 牛肉のトマト味噌がけ



レシピ作成
池田鈴惟 様



ポイント

トマトを加熱することで、トマトに含まれるリコピンの吸収率が高まります

材料（4人分）

目安量

したごしらえ

和牛肉（肩ロース薄切り）	300g	食べやすい大きさに切り、塩・コショウをふる
トマト	180g	切り込みを入れ湯むきし、1cmの角切りにする
たまねぎ	100g	5mm幅のくし切りにする
ほうれんそう	180g	茎を切り、4cm幅に切る
みそ	45g	
塩	少々	
コショウ	少々	
サラダ油	5g	

作り方

- ① フライパンにサラダ油3gを入れ、ほうれんそうから水分があまり出なくなるまで炒める。（A）
- ② 角切りしたトマトとみそを混ぜ合わせる。（B）
- ③ フライパンにサラダ油2gを入れ、和牛肉を炒める。
- ④ 和牛肉の色が変わったら、たまねぎを加え、しんなりするまで炒める。
- ⑤ 和牛肉とたまねぎを取り出し、同じフライパンに（B）を入れ、ふつふつするまで加熱する。
- ⑥ （A）、和牛肉、たまねぎ、⑤の順番で盛りつける。

和牛めし



レシピ作成
みるふいーゆ 様

ポイント



しめじや人参など、お好みの野菜をプラスするのもおすすめです

材料（4人分）

目安量

したごしらえ

米	3合	
ごぼう	1本	ささがきにして水にさらす
しょうが (またはチューブしょうが)	1片	せん切りにする
和牛肉（こま切れ）	200g	
おおば	数枚	
塩	少々	
サラダ油	適量	
A		
┌ しょうゆ	大さじ2	
├ 酒	大さじ2	
├ みりん	大さじ1	
└ 砂糖	大さじ1	

作り方

- ① フライパンにサラダ油を入れて熱し、和牛肉を塩少々で炒める。
- ② 和牛肉に火が通ったら、Aの調味料と、水をきったごぼうとしょうがを入れて10分ほど煮詰め、和牛肉を取り出しておく。
- ③ 炊飯器に洗った米と②（和牛肉を除く）を入れて、普段より少なめの水加減になるように水を加え、炊飯する。
(炊き込みご飯コースがあれば、それを選択する)
- ④ 炊きあがったごはんを器に入れ、和牛肉とおおばを散らす。



広島牛とごぼうのみそそばろ



レシピ作成
大倉花奈 様

ポイント

おにぎりの具、チャーハン、コロッケの具などに応用できます

材料（4人分）

目安量

したごしらえ

和牛肉（薄切り）	300g	1cm角に切る
ごぼう	150g	8mm角に切り、水にさらす
しょうが	60g	みじん切りにする
にんにく	2片	みじん切りにする
ごま油	大さじ2	
A		
みそ	大さじ2	
砂糖	大さじ2	
しょうゆ	大さじ2	
みりん	大さじ2	
白ごま	大さじ2	

作り方

- ① Aを混ぜ合わせる。
- ② フライパンにごま油をひき、ごぼう・しょうが・にんにくを炒める。
- ③ ②に和牛肉を入れ、火が通ったらAを加えて汁気がなくなるまで炒め、仕上げに白ごまをふる。



牛ロールのいちじく煮



レシピ作成
3姉妹ママ 様

ポイント

いちじくに含まれるたんぱく質分解酵素で、お肉が柔らかく仕上がります

材料（4人分）

目安量

したごしらえ

和牛肉（うす切り）	70g×4枚
なす	1本
こまつな（葉の部分）	15～20枚
塩	少々
薄力粉	少々
A 酒・みりん	各大さじ1
しょうゆ	大さじ2
いちじくジャム	大さじ2～3 （甘さにより調整）
水	50ml

3mmの厚さに縦に薄く切り、塩を振り、しばらく置いてしんなりさせる

作り方

- ① 和牛肉4枚を広げ、薄力粉を薄く振りかける。
- ② 和牛肉2枚の上に、キッチンペーパーで水分を取ったなすをのせる。
- ③ 薄力粉を薄くふりかけ、端からくるくる巻く。
- ④ 残りの2枚の和牛肉は、こまつなをのせ、薄力粉を薄くふりかけ、端からくるくる巻く。
- ⑤ それぞれ3等分に切る。
- ⑥ フライパンを熱し⑤を並べ、巻き終わりと切り口を焼く。
- ⑦ ⑥にA（調味料）をすべて入れ、和牛肉に火が通るまで煮る。



観音ねぎ香る！ 牛肉と里芋のすき焼きコロッケ



レシピ作成
ぷりん 様

ポイント



さといもを粗めに潰すことで、食感を楽しめます

材料（4人分）

目安量

したごしらえ

和牛肉（ロースうす切り）

100g

食べやすい大きさに切る

さといも

400g
（ゆでた正味の量）

皮をむいてレンジで加熱して柔らかくし、いもの塊があるように粗めに潰しておく

青ねぎ（観音ねぎ）

80g

2cmの長さに切る

すき焼きのタレ

大さじ3

みそ

10g

【みそ天ぷら衣】

薄力粉
みそ
卵
水

80g
30g
1個
60ml

【みそ天ぷら衣】の材料を混ぜ合わせる

パン粉

適量

揚げ油

適量

作り方

- ① フライパンに和牛肉を入れさっと炒め、青ねぎを加えて炒める。
- ② ①にすき焼きのタレとみそを加え全体に味が絡まるように炒める。
※水っぽくなった場合は、和牛肉と青ねぎをフライパンから取り出し、タレを煮詰める。
- ③ 潰したさといもに②をタレごと混ぜあわせ、6等分にする。
- ④ ③を丸型に成形し、【みそ天ぷら衣】をたっぷり付け、パン粉をつけて揚げる。

和牛肉の変わりしぐれ煮



レシピ作成
ベジフルわん 様

ポイント



香味野菜をたっぷり使うので、香りを引き立ててくれます



材料（4人分）

目安量

したごしらえ

和牛肉（こま切れ）	320g	一口大に切る
いんげん	20本（100g）	3cmの長さに切り、固めに茹で、水気を切る
青ねぎ	4本（80g）	3cmの長さに切る
みょうが	8個	縦半分に切って、薄切りにする
A		
しょうゆ	大さじ4	
酒	大さじ4	
きび砂糖	大さじ4	
みりん	大さじ4	
昆布茶	小さじ1	
サラダ油	大さじ2	

作り方

- ① フライパンにサラダ油を入れて熱し、和牛肉を炒め、いったん取り出し、みょうがを炒める。
- ② 和牛肉を戻し、いんげんを加え炒め合わせたら、あらかじめ合わせておいたAを回し入れ煮詰める。
- ③ 煮汁が少なくなってきたら青ねぎを加え混ぜ合わせる。



焼肉風パワーサラダ



レシピ作成
山口ジンヤ 様

ポイント

手軽に調理でき、たんぱく質をたっぷり摂取できるサラダです

材料（4人分）

目安量

したごしらえ

和牛肉（切り落とし）	300g	
青ねぎ（小口切り）	大さじ2	
白いりごま	小さじ2	
ベビーチーズ	2切れ	
ベビーリーフ	1袋	
リーフレタス	1袋	
トマト	1個	薄切りにする
焼肉のたれ	大さじ4	


作り方

- ① ベビーリーフとリーフレタスはちぎりながらお皿に盛る。
- ② フライパンを熱し、和牛肉を色が変わるまで手早く炒めて、焼肉のたれと青ねぎを加えて混ぜ合わせたら火を止める。
※フッ素加工していないフライパンを使う場合は、バター小さじ2で肉を炒める。
- ③ ②に白いりごまを入れ、フライパンの中をひと混ぜして粗熱が取れるまで待つ。
- ④ 炒めた和牛肉を野菜の上のにのせ、まわりをトマトのスライスで飾り、ベビーチーズをちぎって飾る。
- ⑤ 白いりごま（分量外）を和牛肉の上にふりかける。

オクラのミートローフ



レシピ作成
クロちゃん 様

ポイント 
彩りが良く、電子レンジ
だけで調理ができます



材料（4人分）

目安量

したごしらえ

和牛ミンチ肉	280g	
たまねぎ	1/2個	すりおろす
にんじん	2cm	すりおろす
にんにく	1片	すりおろす
ピーマン	1個	4mm角に切る
パプリカ	1/4個	4mm角に切る
オクラ	2~3本	
パセリ（みじん切り）	大さじ2	
卵	1個	溶いておく
薄力粉	少々	
塩	小さじ1/2	
コショウ	適量	
顆粒コンソメ	小さじ2	

作り方

- ① 和牛ミンチ肉に、たまねぎ、にんじん、にんにく、塩、コショウ、顆粒コンソメ、溶き卵、パセリのみじん切りを入れてよく混ぜる。
- ② ピーマン・パプリカを①に入れ混ぜる。
- ③ まな板にラップを敷き、②の種を長方形（縦10cm×横25cm×厚さ1cmくらい）にのばして薄力粉を全体にふりかけ、中央にオクラを横一列に並べて巻く。
- ④ 大皿にラップで包んだ③をのせて、500Wの電子レンジで5~6分加熱する。
- ⑤ 電子レンジから取り出して粗熱が取れたら、4等分に切って断面を上にして盛り付ける。



副菜（“ひろしまそだち” 製品を使用したレシピ）



パセリたっぷり揚げ焼きちくわ



レシピ作成
山口ジンヤ 様

ポイント



たんぱく質が手軽に摂取できます
塩・コショウの代わりにスパイスソルトを使ってアレンジもできます

材料（4人分）

目安量

したごしらえ

パセリ	1袋	軸を取り除き、粗みじん切りにする
ちくわ	4本	縦二つに切り、さらに3等分に切る
薄力粉	大さじ1	
片栗粉	大さじ1	
塩・コショウ	少々	
オリーブオイル	大さじ2	
水	適量	

作り方

- ① ボウルに、パセリ、塩・コショウ、薄力粉、片栗粉を入れて混ぜ合わせ、水を大さじ1から少しずつ加えて混ぜて、衣を作る。
- ② ちくわを①のボウルに加える。
- ③ フライパンにオリーブオイルを温め、ちくわを並べて、焼き色がつくまで中火で揚げ焼きする。

広島菜入りがんもどき



レシピ作成
池田鈴惟 様



ポイント

がんもどきの柔らかさと、
広島菜漬のシャキシャキ
食感がクセになります

材料（4人分）	目安量	したごしらえ
広島菜漬	20g	つけ汁を絞り、みじん切りにする
にんじん	20g	2cmのせん切りにする
ごぼう	10g	2cmのさがきにし、水にさらした後、水気を切る
ながいも	15g	すりおろす
木綿豆腐	250g	約70%の重さになるまで水切りする
片栗粉	10g	
しょうゆ	小さじ1弱	
サラダ油	適量	

作り方

- ① 水切りした豆腐をフードプロセッサーでなめらかになるまで攪拌した後、ボウルに移し、すりおろしたながいもを加え混ぜ合わせる。
- ② ①に広島菜漬、にんじん、ごぼうを加え混ぜ合わせる。
- ③ ②に片栗粉、しょうゆを加え、混ぜ合わせる。
※やわらかい場合は片栗粉を加え、固さを調節する。
- ④ スプーンで生地をすくい、170℃の油に入れて約5分間揚げる。
※生地が鍋底につきやすいため、注意する。

さといもコロッケ



レシピ作成
みるふいーゆ 様

ポイント

さといもの粘り気で、
トロっとした口当たり
になります

材料（4人分）	目安量	したごしらえ
さといも	200g	皮を剥き、洗った後に、耐熱ガラスに入れて約6分（500w）電子レンジで加熱し、マッシャーで潰す
豚ミンチ	50g	
たまねぎ	1/2個	みじん切りにする
ちしゃ	数枚	
トマト	1個	くし切りにする
サラダ油	適量	
パン粉	適量	
薄力粉	大さじ3	
溶き卵	1個分	
A		
みそ	小さじ1	
塩	少々	
コショウ	少々	

作り方

- ① 少量の油をフライパンに熱し、豚ミンチ・たまねぎ・Aの調味料を入れて、肉に火が通るまで炒める。（濃い目の味付けでOKです）
- ② ①の粗熱がとれたら、潰したさといもとしっかり混ぜ合わせ、5等分にし、俵型に成形する。
- ③ ②を小麦粉→溶き卵→パン粉の順に衣をつける。
- ④ ③が半分浸かる程度のサラダ油を鍋に入れて180℃まで熱し、③を入れて、衣が全体的にきつね色になるまでコロコロと転がしながら5分程度揚げる。
- ⑤ 器にちしゃを敷き、④とトマトをのせる。

ほうれん草のピーナッツあえ



レシピ作成
前川優子 様

ポイント

ピーナッツの香ばしさと
ほのかな甘味がアクセ
ントになります



材料（4人分）

目安量

ほうれん草	1束（200g）
しょうゆ	大さじ1
三温糖	大さじ1
バターピーナッツ	50g

作り方

- ① ほうれん草は、やわらかくゆでる。2cm幅に切ってしっかり水気をしぼる。
- ② バターピーナッツをすりこぎでしっかりすって、固めのペースト状にする。
- ③ ②に三温糖、しょうゆを加えて混ぜ、ほうれん草をあえる。

なすのたっぷり薬味ソース



レシピ作成
大倉花奈 様



ポイント



香味野菜を使って、
約10分で簡単に
出来上がります

材料（4人分）

目安量

したごしらえ

長なす	2本	1cm幅の斜め切りにする
新しょうが	20g	せん切りにする
青ねぎ	2本	小口切りにする
青しそ	5枚	せん切りにする
サラダ油	大さじ3~4	
A		
しょうゆ	大さじ2	
酢	大さじ2	
砂糖	小さじ2	
赤とうがらし	1本	種を除き輪切りにする

作り方

- ① フライパンにサラダ油を熱し、長なすを強火で焼く。
- ② 長なすを皿に並べて、混ぜ合わせたAをかける。
上に、新しょうが、青ねぎ、青しそをのせる。



小松菜たっぷり 味噌チーズメンチカツ



レシピ作成
3姉妹ママ 様

ポイント



こまつなをたっぷり使用し、
緑色が食卓を彩ります

材料（4人分）

目安量

したごしらえ

A	豚ミンチ	300g	
	こまつな	200g	みじん切りにする
	たまねぎ	50g	みじん切りにする
	みそ	大さじ2	
	酒	小さじ1	
	砂糖	小さじ1	
	しょうゆ	小さじ1	
プロセスチーズ	5個		
薄力粉・溶き卵・パン粉	適量		
サラダ油	適量		

作り方

- ① Aをボウルに入れ、よく混ぜる。
- ② ①を10等分し、半分に切ったプロセスチーズを真ん中に入れながら丸める。
- ③ ②に薄力粉→溶き卵→パン粉の順につける。
- ④ 170℃のサラダ油できつね色になるまで揚げる。



レモンとパセリ香る HIROSHIMAソテー



レシピ作成
井手秋桜 様

ポイント

こまつなをほうれんそ
うや広島菜に変えても、
美味しくいただけます

材料（4人分）

目安量

したごしらえ

こまつな	1束	葉と茎に分けて5cmの長さに切る
トマト	1個	くし切りにする
ホールコーン	大さじ4	
パセリ	適量	みじん切りと盛り付け用を用意する
レモンの皮	少々	細切りにする
塩・コショウ	少々	
バター	20g	
オリーブオイル	小さじ1	

作り方

- ① フライパンに中火でバターを入れて、こまつなの茎を炒める。
少ししんなりしてきたら、こまつなの葉→トマト→ホールコーンの順番に入れる。
- ② オリーブオイル、パセリのみじん切り、塩・コショウを入れて、ざっくり混ぜる。
- ③ 仕上げにパセリとレモンの皮をのせる。

小松菜のシリシリ風



レシピ作成
ベジフルわん 様



ポイント



めんつゆや塩ふき昆布で簡単に味を付けることができます

材料（4人分）

目安量

したごしらえ

こまつな	200g	固めに茹で水気をよく絞り、根元を切り落とし3cmの長さに切る
にんじん	40g	3cmの長さの細切りにする
ホールコーン	40g	水気を切る
ツナ缶（オイル漬け）	40g	油分を切る
塩ふき昆布	4g	
そうめんつゆ （2倍濃縮タイプ）	大さじ1	
ごま油	適量	

作り方

- ① フライパンにごま油をなじませ、にんじん、コーン、こまつなの順で加え炒める。
- ② ツナ、塩ふき昆布を加え、そうめんつゆを回し入れ全体に味をなじませる。



キャベツたっぷり！ お好み焼き風卵焼き



レシピ作成
いちご 様

ポイント



卵液にマヨネーズとだしを入れ、ごま油で香り良く焼いているので、冷めても美味しいおかずです

材料（4人分）

目安量

したごしらえ

卵	Lサイズ3個	
キャベツ	60g	みじん切りにする
青ねぎ	10g	みじん切りにする
マヨネーズ	10g	
顆粒和風だし	小さじ1	
青のり	小さじ1/2	
天かす	10g	
紅しょうが	15g	みじん切りにする
ごま油	小さじ1	

作り方

- ① 卵を溶きほぐし、マヨネーズ、顆粒和風だしを加えまんべんなく混ぜる。
- ② ①にキャベツ、青ねぎ、紅しょうが、青のり、天かすを加え混ぜる。
- ③ 卵焼き器にごま油をひき、焼く。
※ソース、マヨネーズ、かつおぶしなどをかけると、さらに美味しく召し上がれます。

栄養満点!!パセリdeぎょうざ



レシピ作成
兼安貴子 様



ポイント

しっかり味がついているので、タレがなくても美味しくいただけます

材料（4人分）

目安量

したごしらえ

はくさい	200g	みじん切りにして塩（分量外）をふり、水気を切る
豚ミンチ	350g	
パセリ	25g（1束）	茎の部分も細かくみじん切りにする
ぎょうざの皮	30枚	
しょうが	適量	すりおろす
にんにく	適量	すりおろす
オイスターソース	大さじ2	
塩	少々	
サラダ油	適量	

作り方

- ① ボウルに豚ミンチと塩を入れよく混ぜる。
さらにオイスターソースを加え、混ぜる。
- ② ①にはくさい、パセリ、しょうが、にんにくを加え、よく混ぜる。
- ③ ②の種をぎょうざの皮でつつむ。
- ④ サラダ油を熱して、ぎょうざを揚げる。

ピーマンとしいたけのバター醤油炒め おかなか和え



レシピ作成
ぷりん 様

ポイント

ピーマンに含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくいいため、炒めても栄養をたっぷり摂ることができます

材料（4人分）

目安量

したごしらえ

ピーマン	100g（種を取った正味）	1cm幅の細切りにする
しいたけ	100g（軸を切り落とした正味）	1cm幅の細切りにする
バター	10g	
濃口しょうゆ	大さじ1弱	
かつお削りぶし	2パック（6g）	

作り方

- ① フライパンにピーマン、しいたけ、バターを入れてしんなりするまで炒める。
- ② ①にしょうゆを加え香ばしくさっと炒める。
- ③ 火を止めて、②にかつお削りぶしを加え混ぜる。



夏野菜のチーズ焼き



レシピ作成
クロちゃん 様

ポイント

オーブンで簡単に調理
できるので、お弁当の
おかずにもう一品欲し
いときに便利です

材料（4人分）

目安量

なす	小1本
ピーマン	1個
ミニトマト	4個
スライスチーズ	2枚
しらす干し	10g
オリーブオイル	少々

作り方

- ① なすは輪切りにして、フライパンで素焼きにする。
- ② ピーマン・ミニトマトも輪切りにする。
- ③ アルミカップになす・ピーマン・ミニトマトを彩り良く並べて、スライスチーズを適量のせ、しらす干しを散らす。
- ④ オリーブオイルを少量回しかけ、オーブントースターで、チーズが溶けるまで約5分焼く。



“ひろしまそだち”

“ひろしまそだち”とは、広島市内の農林漁業者が「市内」で生産した農林水産物及び加工品です。

市民の食卓に一番近い産地で生産されていることから「新鮮」で、適切な管理により「安心」して食べられる産品として丹精込めて作られています。

“ひろしまそだち”の地産地消の輪が広がるよう生産者団体や流通業者、消費者団体などが連携して、さまざまな活動を行っています。



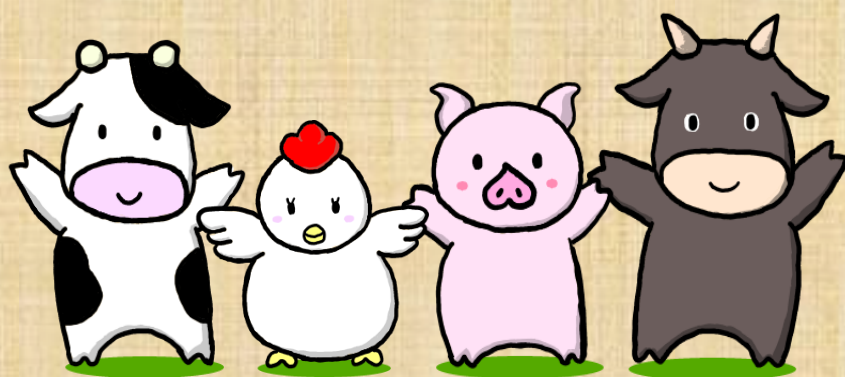
広島市内の農林漁業者が広島市内で生産した農林水産物及び加工品のシンボルマーク

“ひろしまそだち” 産品マップ



詳しくお知りになりたい方は、
こちらから





編 集 (公財) 広島市農林水産振興センター
発行年月 令和4年(2022年)11月