

『自宅で楽しく、おいしく、健康料理』第2弾 ～自宅で旬の野菜を使った料理を作ってみよう～

TOKYU CARD

第2弾もたくさん（103品）のご応募ありがとうございました。

ご応募いただいた全ての料理を添付資料にてご紹介します。

皆さんも健康維持・増進に向け是非参考にしてご自宅で作ってみてはいかがでしょうか。

応募いただいた方と各賞の受賞者には、以下のプレゼントがごございます。

①特典1：おいしいギフト（※10月中旬に配布のご案内をいたします）

②特典2：20名様に2,000Pプレゼント（※当選者には10月中旬付与）

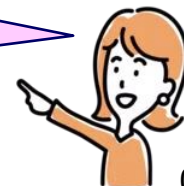
③特典3：■カタログギフト

- ・写真映え賞：おいしそうな写真 2名
- ・エピソード賞：楽しい、面白い、ほっこりなど 2名
- ・家族賞：家族で参加が感じられる写真、エピソード 2名

■スターバックスカード

- ・山口部長賞：お酒のつまみになる料理 1名
- ・武居副部長賞：幼児が野菜を沢山食べてくれる料理 1名

それでは各賞の受賞料理と応募料理を次ページからご紹介します。



A yellow starburst graphic with a red outline, centered on the page.

写真映え賞



茄子とアンチョビのアーリオ・オーリオを作りました。

庭で摘んだローズマリーが良いアクセントで、白ワインにぴったりでした！

ニックネーム：ちくわ

本格的な感じです。
ワインをバックに！
ニクイです。





餃子の付け合わせに
トマトの中華スープを作りました。

脂っこい食事がトマトのおかげで後味
さっぱりになりました。

ニックネーム：mo

中華料理店に来たみたいです。
テーブルは円卓ですか？



A pink starburst graphic with a red outline, centered on the page. The text "エピソード賞" is written in black inside the starburst.

エピソード賞



鶏もも・ピーマン・エリンギ・ミニトマトでチンジャオロース風にしてみました。熱したことでトマトがとろけて、オイスターソースの甘みも加わって美味しく出来上がりました！

残念ながら2歳の息子には、「トマト嫌い～、いらない～」と拒否されました…。トマトとわからないようにしないとですね、、、作戦失敗です。

酸っぱいからとトマトが嫌いな2歳の息子が食べれるように、トマトと中濃ソースで甘めのタコライスにしてみました。

トマトの形がわかると拒絶されるのでわからないようにしたところ、何も知らずにバクバク食べおかわりもしました。

作戦成功です！

ニックネーム：ぽてこ



「作戦失敗」からの「大成功！！」 おめでとうございます。





義理の両親が毎年恒例ゴーヤカーテンで収穫したゴーヤを送ってくれたので、ゴーヤの卵炒め＆ゴーヤのお味噌汁＆サムギョプサルを作りました。

ゴーヤの卵炒めは、豚肉＋キムチをサンチュで巻いてサムギョプサル風にして頂きました。

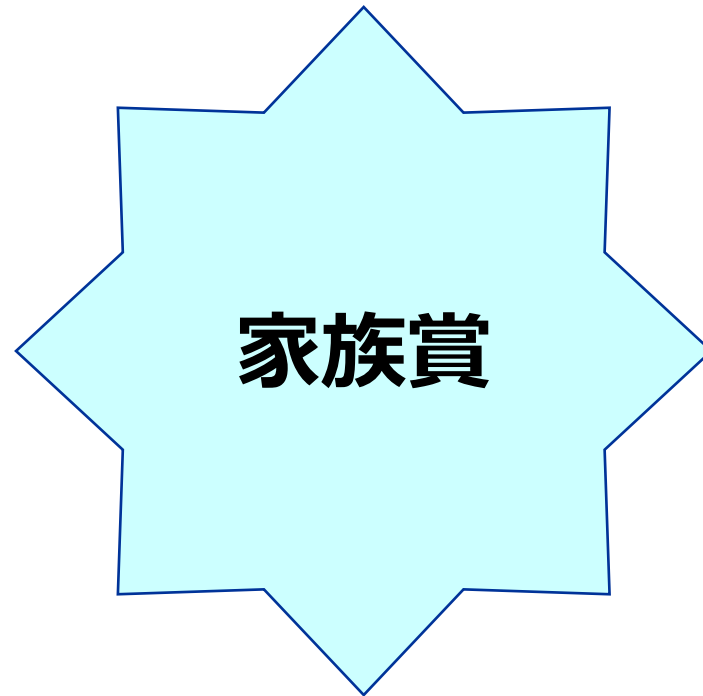
ご飯のお供＆おつまみに最高でした。

ゴーヤのお味噌汁は、出汁を濃いめに取り玉ねぎ＋お豆腐でお味噌汁を作り、塩ゆでし苦みを抑えたゴーヤを食べる直前で加え軽く温めて食卓に出しました。猛暑でお疲れ気味な体に染み渡る最高の夕御飯でした。

ニックネーム：しろたん

毎年送られてくるのですかね？ ご両親の心使い感謝ですね！







実家で育てたゴーヤで、
豚肉とス팠ムを入れたゴーヤチャンプ
ルを作りました！

小さめのゴーヤでしたが、
収獲したばかりなのでより美味しく感
じました。

ニックネーム：りんご

収獲したてはやはり新鮮さが違うのですかね？
「ひと味」違うようですね！





自家製麺で作った「トマトとナスのラーメン」 パスタマシーンを使ってラーメンの麺を家族で作りました！

スープはトマトジュースと鶏ガラスープをベースにイタリアンな仕上がりに。

オリーブオイルで焼いたナスと自家製チャーシューをトッピング。

粉チーズかけるとコクが出てとても美味しかったです！

ニックネーム：ピーチマン

興味深々顔？ 自分で麺から作ると一段とおいしく食べれたのでは？





山口部長賞



地元野菜の産直売場で白ゴーヤを見つけた。

真っ白いゴーヤと緑のゴーヤをイワシ缶と合わせて初めてゴーヤアヒージョにしました。

アヒージョに合うお野菜です。

大成功

ニックネーム：cherry

沢山の健康テーマ食材を使っていたいただきありがとうございます。
お酒がすすみそうです！！



A yellow starburst shape with a red outline, centered on the page.

武居副部長賞



いわし缶と夏野菜でトマトスパゲッティーを作りました。

ナスや枝豆も入れて手軽に野菜が沢山取れる一品になったと思います。

普段ナスを全く食べてくれない2歳の息子もすごい勢いで食べ、おかわりまでしてくれました！

ニックネーム：青りんご



たくさんの健康テーマ食材が入っていますね！
これなら幼児も（ばれずに？）チャレンジしてくれるかも・・・



ご応募賞品



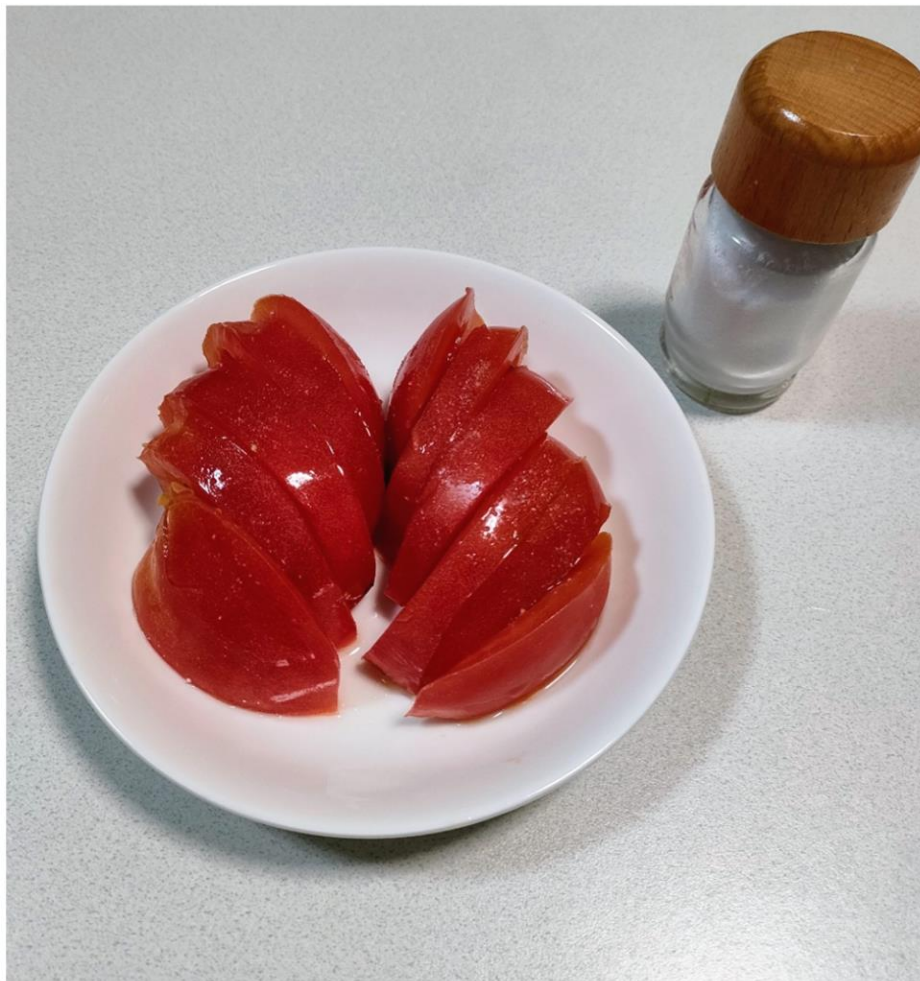
ゴーヤを使ったサラダソーメン

いつもは大葉を使いますが、
今回の企画に合わせてゴーヤに変更しました。

みょうが、ツナマヨともばっちり
あって美味しかったです！

夏は食欲がなくなりますが、さっぱりとでも栄養もきちんと取れるメニューでお気に入りです

ニックネーム：スノーギース



私の好きな冷やしトマトです。

居酒屋でこれを私が頼むと当時の私の連れは毎回必ず「こんなつまみを金払って頼むのはおかしいだろ。金がもったいない」と文句を言っていました。

その人はその後に行く綺麗な女の人がいるお店では、迷うことなくフルーツの盛り合わせを勝手に頼んでおりました。

ニックネーム：後藤 弘一



トマトとナスを使った
夏野菜のキーマカレーです。

フライパンひとつで作れるの
で、洗い物も少なくてきます
よ！

ニックネーム：おもち



フォークだけで食べてたら、
最後は皿に枝豆ばかりに
なっていました。

ニックネーム：ZASHIBUYA



母からブッラータチーズを貰ったので、カプレーゼを作りました。

カプレーゼはトマトが苦手なお子さんにもチャレンジしやすいメニューになります★

洋食やイタリアンの副菜にぴったりです！！

ニックネーム：おもち



夏野菜カレーが余ったので、
カレードリアにリメイクし
ました★

カレーさえあれば簡単に作
れるので、忙しい平日に
ぴったりの献立です。

ニックネーム：おもち



ゴーヤを使ってゴーヤの肉詰めを作りました。

ゴーヤが好きな方におすすめです。

めんつゆとかつお節でサッパリめな味付けにゴーヤの苦味が良いアクセントとなり、意外とお酒にも合うと思います。

ニックネーム：青りんご



そうめんにはぽん酢をかけて
さっぱりと食べました！

【材料】

- ・ そうめん
- ・ ツナ缶
- ・ トマト
- ・ 大葉
- ・ オリーブオイル
- ・ ぽん酢
- ・ レモン汁
- ・ 黒コショウ
- ・ 梅干し

ニックネーム:ZASHIBUYA



夏野菜のトマトときゅうりを使って豚しゃぶサラダを作りました。

簡単に作れるのでお勧めです★

ニックネーム：おもち



母から教わった
茄子の煮浸しを作りました★

ニックネーム：おもち



ミツカン公式レシピを拝借して調理

なすはレンチン、納豆は混ぜるだけで簡単に作れました！

夏場はそうめんレシピが充実します。

ニックネーム：スノーギース



結婚記念日にカチャトーラ
を作りました。

美味しく召し上がってもら
えました。

ニックネーム：リテール



買って放置していたトマトがぶよぶよになってしまったので、炊き込みご飯にしてみました。

トマト丸ごと、塩、オリーブオイルを炊飯器に入れてお米と共に炊くだけというほぼ手間無しです。

味もトマトの酸味も和らいで食べやすかったのも、我が家の定番になりそうです！

ニックネーム：m o



夏休みにばあばの畑でゴーヤとトマトを収穫しました。

ゴーヤは玉ねぎとハムでかき揚げにして食べましたが、ゴーヤののがみが程よくて美味しかったです！

お酒のお供にもいいですよ。

プチトマトはとても甘いのでそのままパクパク食べました！

ニックネーム：ピーチマン



トマトの1分サラダ！

切ったトマトに大葉とみょうがをのせて、
塩胡椒、オリーブオイルをかけるだけ！

薬味をたっぷりかけると美味しいです。！

ニックネーム：ピーチマン



トマトと卵の中華炒め

ニックネーム：ウニ



ナスのミートソーススパゲッティ
家族と手分けして作ってみました。
ニックネーム：ZASHIBUYA



トマト麻婆豆腐 東急ストアで
20%OFFのひき肉を大量ゲット
しました！

辛いのは苦手なのでトマトを入れて
麻婆豆腐風の料理完成。

初めて作りましたがトマトの酸味
が感じられて
夏にぴったりの料理になりました。

ニックネーム：スノーギース



ナスときゅうりとキムチの和え物を作りました。

ビールにぴったりの夏のおつまみです！
家族と一緒にいった陶芸体験で作ったお皿に盛り付けました♪

ニックネーム：ラスカル



ナスとみょうがの和え物を作りました。

塩もみした食材に醤油とごま油で味付けするだけなのでとても簡単に作れます。

火を使いたくない＆食欲がない暑い時期にオススメです。

ニックネーム：ラスカル



ナスのお味噌汁を作りました。

最初にごま油で炒めることでより
美味しくなります♪

ニックネーム：ラスカル



ナスと豚バラのオイスターソース炒め。

彩にパプリカやブロッコリーも入れました。

お肉たっぷりにして、ナスは油でしっかり炒めました。

ナスが嫌いな子供も食べることができ、「ママー！ナスたべれた！おいしいんだよー。」と自慢してきました。

ニックネーム：ピーチマン



田舎から送られてきたナスとトマト
を使ってスパイスカレーを作りました！

クミンとカルダモンが一味違う美味
しさにしてくれました。

ニックネーム：ちくわ



“苦味ゼロゴーヤチャンプル”

具材たっぷりで、
ゴーヤの苦味が苦手な私でも美味しく食べられます。

ニックネーム：とっところ



【ゴーヤのおひたし】

多少苦みはありますがさっぱり食べれてリピートしてます。

■作り方

1. ゴーヤは縦に半分に切って、種とワタを薄切りにする
※この時、白い部分はなるべく取り除く
2. 沸騰したお湯で1分間ゴーヤをゆでる
3. ゴーヤを冷水で冷やし、白だしに漬けて冷蔵庫で30分ほどおく お好みでゴマやカツオ節をかけて完成！

漬けおくことでゴーヤの苦みも和らいで食べやすくなるので、私は1日おいて食べます。

ニックネーム：スノーギース



トマトたっぷりの素麺冷やし中華！

わが家の夏の定番です。
中華麺よりも意外とこっちの方が人気です！

ニックネーム：ちくわ



枝豆と冷蔵庫にあった油揚げで
炊き込みご飯！

枝豆のほくほく感が新鮮で、
思わずおかわりする美味しさで
した。

ニックネーム：ちくわ



トマトとタコの冷製パスタ！

バルサミコ酢で和えて、
さっぱり頂きました。

ニックネーム：ちくわ



よだれなすを作りました。

なすがとろとろで、調理時間10分。

お酒のつまみにいかがでしょう！

ニックネーム：ZASHIBUYA



ナスと豚肉の炒め

ごまドレッシングとぽん酢、
コチジャンで味付けしてみました。

ニックネーム：ZASHIBUYA



えだまめをたっぷり使用し、
キーマカレーを作りました。

口直しにトマトサラダを添えて。

ニックネーム：スモークツリー



シャケとナス、トマト、小松菜の
ポン酢がけ。

炒める時にはトマトはあまり火を
入れすぎないように最後に入れました。

ポン酢でサッパリ食べられました！

ニックネーム：ピーチマン



枝豆のニンニク炒め。

茹でた枝豆をオリーブオイルとニンニクで炒めました。

いい香りで食欲がわきます！
お酒のおつまみにどうぞでしょう！！

ニックネーム：ピーチマン



湯むきしたトマトに、手作りのオーロラソース風ドレッシングをかけていただきました。

トマトを丸ごと1つ使ったボリュームたっぷりの、暑い夏に食べやすいトマトサラダです。

ニックネーム：のるるん？



ナスと枝豆、他の野菜とお肉の炒め物。

味付けは、「ほりにし」だけ。

このスパイスは、お肉にも魚にも野菜にも使えて万能です！

味付けが面倒な時はこれをふりかけておけば美味しくできます！！

ニックネーム：ピーチマン



ゴーヤの炊き込みご飯にパクチーを添えて、
エスニックっぽい味付けになりました！

ニックネーム：とっとこ



いわしと枝豆の炊き込みご飯

水煮のいわし缶とゆでた枝豆を炊飯器に入れてスイッチオン！

今回は玄米を使って炊き込みご飯にしました。

味付けは白だしのみでしたがいわしの味がごはんに染みて優しい味付けになりました^^

ニックネーム：スノーギース



トマト、チーズ、なす、味付き
イワシ缶を交互に並べてトース
ターで焼くだけ。

ヘルシーな万能おつまみです。

ニックネーム：waiwai



ベーコンをスライスして
軽くレンチンしたナス、チーズを乗せ、
ミニトマトを巻きトースターで焼くだけ。

簡単おつまみです。

ニックネーム：waiwai



クリームチーズに
出汁じょうゆとシーチキンを加えて、
下ゆでしたゴーヤに和えたら、

ゴーヤが苦手な主人も食べられました！

ニックネーム：waiwai



枝豆を追加するか悩みました。

ニックネーム：ぽんぽん



自家製トマトのマリネ

庭で育てているミニトマトを毎朝ちぎって食べています！

今年は少し小ぶりでしたが、チーズと合わせてマリネにするとさっぱりして美味しいです。

ミニトマトは育てるのも簡単なので、家庭菜園にオススメの野菜です^^

ニックネーム：ぽぱい



トマトは健康にいい！

ということで最近は常に冷蔵庫にある
トマト。

今日はどうやって食べようか。 オ
リーブオイルで他の野菜と一緒に軽く
炒めて塩、黒胡椒して、お肉と食べま
した。

トマトは少し焼くとおいしい！！ カ
レーのトッピングにも良かったです。

ニックネーム：ピーチマン



トマトをじっくりコトコト
煮込みました。

トマトカレーです。

ニックネーム：チャチャ



簡単。

ナスとタコのバター炒め。

ニックネーム：チャチャ



ゴーヤとツナのサラダを作ってみました。

ゴーヤは苦手なので、健康料理企画がなければ、作ろうとは思いませんでしたが、美味しかったです。

ニックネーム：チャチャ



具だくさんの塩焼きそばです。

枝豆は料理に入れると色どりがよくなります。

ニックネーム：チョモランマ



ゴーヤのナムル。

少し茹ですぎましたが ゴマ油との
相性抜群です。

ニックネーム：チョモランマ



トマト入りピザトースト。

簡単なのでよく作ります。

トマトがたくさん入ると美味しいです。

ニックネーム：チョモランマ



エビ、卵、椎茸、枝豆の中華風いため。

あまり火を入れすぎないようにして、エビはプリプリ、卵はフワフワにすると美味しいです。

味付けはニンニクと味覇で十分美味しかったです！！

ニックネーム：ピーチマン



ひじきの煮物に枝豆を入れてみました。

彩がきれいになりました！

ニックネーム：ピーチマン



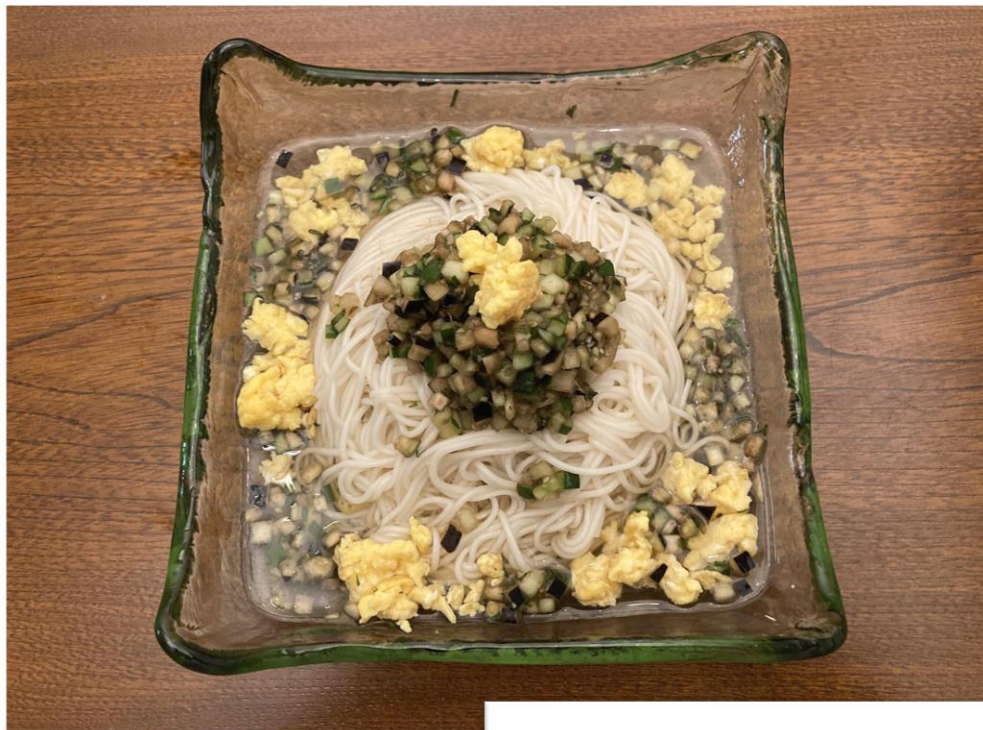
丸めた豚肉はとってもジューシー、
すっきりした甘さのタレが茄子に
しっかりしみてます！

ニックネーム：waiwai



いつもの素麺にどこかの畑で採れたミニトマトを入れました。

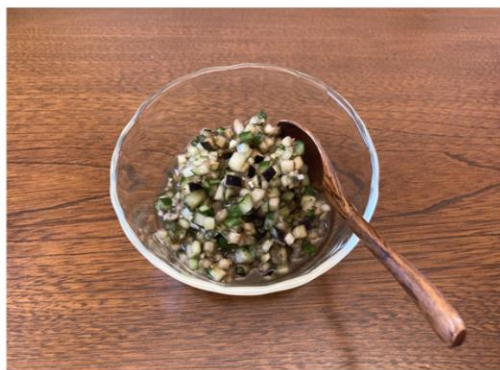
ニックネーム：
相模原市 男性（38）



我が家の夏の常備菜
『山形のだし』です。

スーパーで売っているものより
ナスやキュウリを大きめに切って、
ザクザク食感にしています。

そのまま食べても美味しいです
し、写真のようにそうめん
に使ったり、納豆や豆腐といっ
しょに食べています。



半分に切った油揚げの中に詰め
て焼くと、いいおつまみにもな
りますよ！

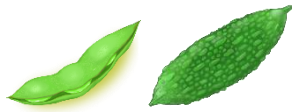
ニックネーム：kleinrevex



焼きナスとトマトをマリネにしました。

ニンニクが入っているので、
ご飯にもお酒にもよく合います。

ニックネーム：kleinrevex



冷凍枝豆があったので、
ゴーヤと卵で中華風に炒めました。

枝豆の甘みが思ったよりいい感じ
のアクセントになってくれました。

ニックネーム：kleinrevex



カッペリーニ風そうめんといわしのトマト煮

お素麺は二種

- ①枝豆と生クリームの洋風そうめん
- ②お醤油仕立て和風そうめん

二つ共食材を上手く使って色鮮やかに仕上げてみました。

両方ともツナを入れたので味もしっかり決まりとても美味しかったです。

ニックネーム：マロン



自分で好きなだけ具材を乗せる
トルティーヤパーティー^^

レタスをたっぷり入れて甘辛の
ひき肉とトマトサルサのピリ辛
が効いて相性抜群で美味しな
かったです！

ニックネーム：ぱぱんだ





大豆を枝豆に変えてひじきの煮物を作りました。

一緒に煮てしまったので若干枝豆の緑色がかすんでしまったのが残念です…

たくさん作ったので、残った分は翌日のお弁当用として卵焼きの具材に使いました。

ニックネーム：mo





シワシワになってしまったミニトマトを入れて、ケチャップライスを作り、卵を乗せてオムライスにしました（穴が開いたのが残念です…）。

子どもリクエストのイラストの効果もあってか、完食してくれました。



ミニトマトはサラダくらいにしか使うことがなく、結構余らせがちでしたが、加熱しちゃえばたくさん摂取できますね。

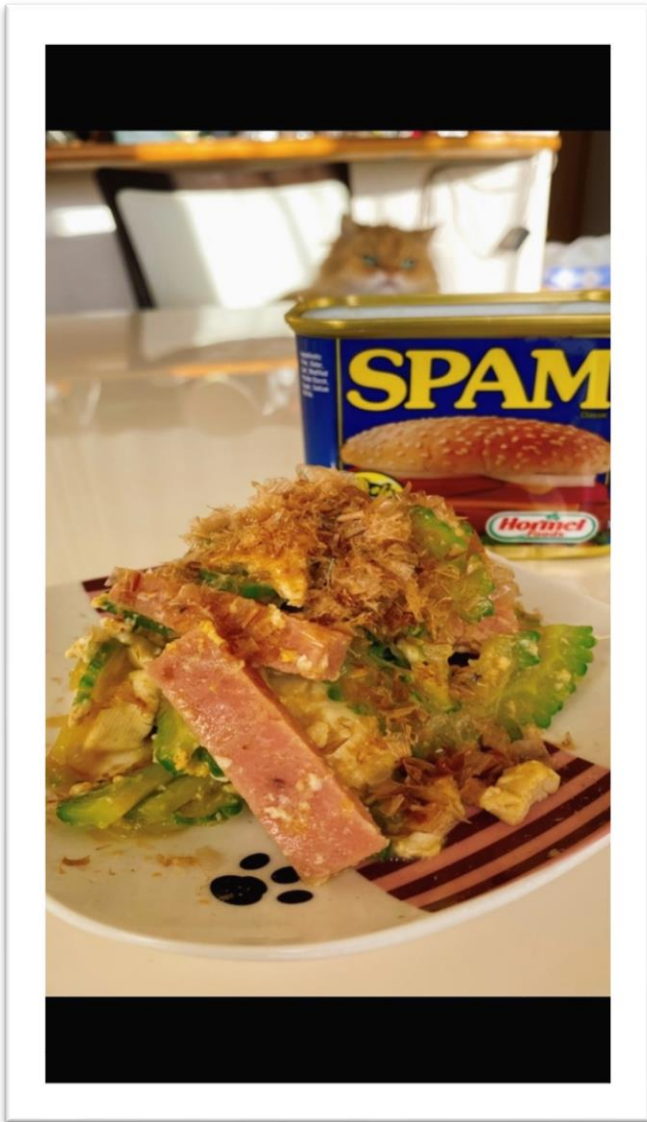
ニックネーム：ぽてこ



イワシ缶を使ってミートスパゲッティ
を作りました。

思っていたほど魚のにおいはいま
せんでした。

ニックネーム：ZASHIBUYA



夏の鉄板料理ゴーヤチャンプル

いつもは豚肉で作るのですが、今回は久しぶりにスパムにしてみました。

我が家の猫も食べたいのか見に来ました^_^

ニックネーム：マロン



スープメーカーを買ったのでエビのビスクを作りました^^

牛乳、トマト、たまねぎ、桜エビ、バター、粉チーズ、塩を入れてセットするだけ！

簡単に絶品スープが完成しました！ 本格的な味わいでとっても美味しかったです。

ニックネーム：ぱぱんだ



えだまめのポタージュ

ちょっと粗目にしたので
えだまめをしっかり感じました！

美味しかったです。

ニックネーム：スノーギース



おつまみに白ナスの浅漬けを作りました。

ニックネーム：
相模原市男性（38）



トマトの冷やしおでん

白だしで作りました。

湯向きすることで味がしみこみや
すいです。

ニックネーム：トトロ



ナスのチーズ焼き

砂糖・醤油・とけるチーズの上に
ナスを載せて焼くだけです。

表面パリパリになります！

ニックネーム：トトロ



野菜を沢山食べたいけど、
がっつり料理するのは面倒…
というときのお助け料理、
『ぎゅうぎゅう焼き』

冷蔵庫の中にある野菜を切ったら、
オリーブオイルと塩を振り
かけてオーブンで焼くだけ！

今回はいわし缶も入れてみたら
野菜に旨みが染み込んで大成功
でした。

ニックネーム：ひき肉



いわしとナスのトマト煮をつくりました！

ナスがトロッとしていておいしかったです。

ニックネーム：ゆま



夏野菜たっぷりのラタトゥイユをそうめんアレンジしてみました！

トマトの酸味がめんつゆと合わさって、さっぱりと美味しくいただけました♪

ニックネーム：ひーさん



ドリアをつくるはずがオイルサーディンのチーズ焼き丼みたいになりました。

もっとチーズを入れれば良かったです。

ニックネーム：サングラス



昨日たまたま食卓に茄子が。

見た目はあまり美しくないけど、
茄子の煮浸し？になるのかな。

シラスが乗ってます。シラスは
美味しいですが、プリン体が多
いので中高年の方は注意が必要
ですね。

ニックネーム：後藤 弘一



ネットで見つけたレシピを参考に、ナスのチヂミを作ってみました。

表面はカリカリ、生地はモチモチ、ナスはトロトロでおいしく出来上がりました！

これは、ビールも箸も止まりません！

ニックネーム：ぽてこ



トマトとシーフードミックスは
相性よく美味しいです！

手軽に作れます。

ニックネーム：りんご



シンプルなナスの味噌炒めです。

甘味もありご飯がすすみます。

ニックネーム：りんご



我が家の夏の定番料理、
ラタトゥイユです

ズッキーニも入れて野菜をたくさん
取れるようにしています。

とうもろこしの炊き込みご飯も作った
ので夏野菜が盛り沢山の夕飯になり
ました！

ニックネーム：mo



トマトと茄子の重ね焼きです。

普段はこれにジャガイモを追加してチーズ焼きにするのですが、傷んでいて使えず…

代わりに挽肉にして焼いてみました(見えにくいですが)。

挽肉とトマトの相性が良く、あっという間に食べてしまいました。

ニックネーム：mo



近所のメダカ屋さんがくれた小さなゴーヤ（ティースプーン位の大きさ）で作った苦〜いゴーヤチャンプルーです。

ビタミンCたっぷりでした！

ニックネーム：リリー





苦瓜の塩昆布和え

体に良い苦瓜と体に悪い塩昆布のコラボレーションです。

美味しさの理由は化調まみれの塩昆布。

体に悪いものは常に美味しい。

悩ましいことですね。

ニックネーム：後藤 弘一



なすのミートソースグラタン！

なす、玉ねぎ、お肉をたっぷり使って作りました。

ミートソースの味がクセになるので止まりません。

今回は写真でなすが分かるようにチーズ控えめで作りましたが、たっぷりチーズで焼きたいところです。

ニックネーム：ii



色々まぜまぜした炊き込みご飯です。

いわしの蒲焼、味噌煮、えだまめ、しめじ、昆布など。

しっかり味付けで美味いっ

ニックネーム：ii



鮭とトマトのチーズ煮込みです。

好きなブロッコリーも入れて子供も
パクパクたべてました。

ニックネーム：りんご



ゴーヤ&バナナのミックスジュース
は何味？
なんと嘘みtainなメロン味。

牛乳か豆乳で割ります。
甘味はお好みで蜂蜜をプラス。

家族からの今年の誕プレ、ハンドブ
レンダーが大活躍です

ニックネーム：cherry



馴染みの居酒屋で美味しかったメニューを真似して作りました。

ミニトマトを豚バラで巻いて塩コショウしてグリルで焼いただけです。

柚子胡椒をつけて食べるとビールにとっても合います。

ニックネーム：イトジュン



川崎産ナスの浅漬け

ニックネーム：せやっち



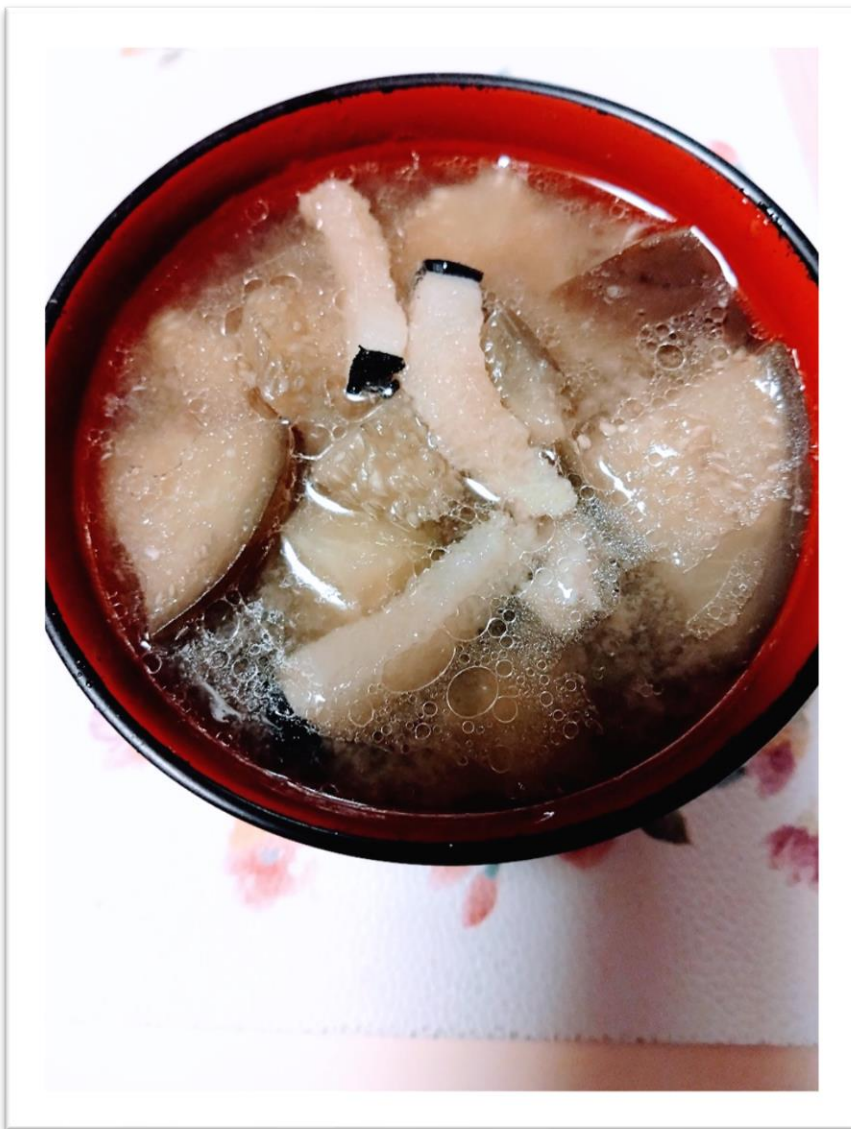
ゴーヤは下処理した薄切りをいつも冷蔵庫に準備してあります。

お肉と炒めたり、スープにしたり、卵と炒めたり。

今回はゴーヤとイカでチヂミを焼いてみました。

ニラよりもくせが無く仕上がります。

ニックネーム：cherry



実家、新潟の郷土料理「くじら汁」です。

新潟では、真夏の暑い時期にくじらはスタミナ食として食べていたそうです。

こってりとした味わいが魅力で、野菜はなすを味噌仕立てで食べるのが母のイチ押しで
塩くじらを丁寧に塩抜きしてなすと一緒に味噌で煮立ててみました。

おふくろの味に近づけたかな～??

ニックネーム：しろたん

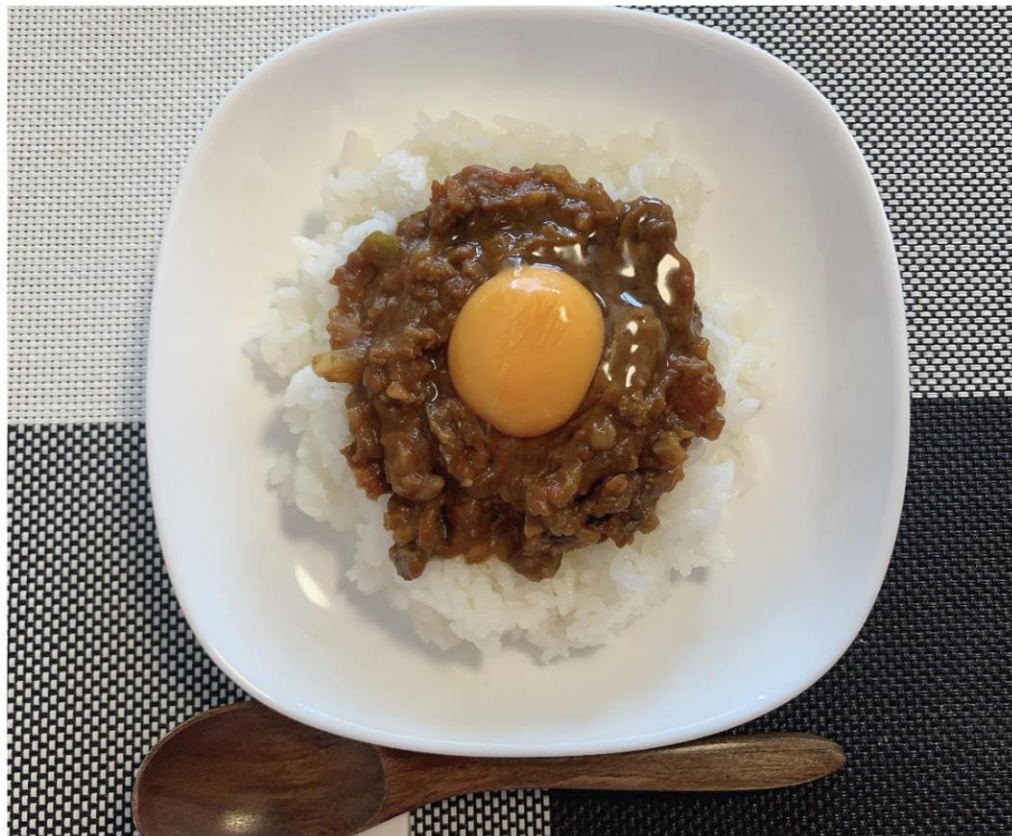


たまトマ炒め

日曜日の朝食で作ってみました。

調理時間は約5分です。

ニックネーム：ZASHIBUYA



無水ドライカレーを作りました。

トマト・なす・人参・玉ねぎ・
えりんぎ・ピーマン・挽肉が入って
ます。

野菜たっぷりです！

ニックネーム：923



トマトとキュウリと生ハムを使ってマリネを作りました。

フルーツトマトを使ったので甘くて美味しかったです。

お酒のつまみにばっちりです！

ニックネーム：ちもん



サバ缶とトマトのパン粉焼き

ニックネーム：ウニ



山梨に行きナスとピーマンを
いただいたので
ひき肉とピーマン、カリカリ
に焼いた目玉焼きで、甘めの
ガパオライスを作りました。

子どももピーマンとナスの下
ごしらえを手伝ってくれ、
美味しいと食べてくれました！

ニックネーム：ぽてこ



冷やしトマトオリーブオイルかけ

夏は食欲が低下しますが、
トマトにオリーブオイルをかけて
塩を足すことで栄養と塩分を取っ
ています！

ニックネーム：スノーギース