

第17回 ザ・地産地消 家の光料理コンテスト

最優秀賞・優秀賞 レシピ集



2019年9月14日、全国523点もの応募の中から、書類選考を勝ち抜いた
2部門6グループが東京・飯田橋にて料理の腕を競いました。

どのメニューも地元食材をふんだんに使い、創意工夫がなされた作品ばかりが
集まりました。その中で見事、最優秀賞・優秀賞に輝いた6グループのレシピを
ぜひご覧ください。

たっぷり野菜の煮込みトンテキ

チーム! Nantou

(三重県 JAみえきた管内)



ごはんがすすむ
おかず部門
最優秀賞

しっかりと味つけされ、
野菜をたっぷりと使用
これぞごはんが
すすむ一品!

●材料(4人分)

さくらポーク(カツ用ロース肉)
.....4枚(400g)
ナス.....2本(300g)
トマト.....1個(230g)
タマネギ.....1/2個(120g)
パプリカ(赤).....2/3個(100g)
ピーマン.....2個(50g)
ニンニク.....2かけ
ハチミツ.....小さじ1

(A)

ウスターソース.....大さじ5
みりん・しょうゆ...各大さじ1と1/3
おろしニンニク.....大さじ1
おろしショウガ.....小さじ2

塩 コショウ サラダ油

粗びき黒コショウ.....適量



●作り方

- ①豚肉全体にハチミツをもみこんで10分おき、塩・コショウ各少々をふって2cm幅に切る。Aを混ぜ、たれを作っておく。
- ②ナスを縦6つ、長さ3つに切る。タマネギは1cm幅のくし形切りに、ピーマンとパプリカは縦に1cm幅に切り、トマトは1cm角に切る。ニンニクはみじん切りにする。
- ③フライパンを弱めの中火にかけ、油小さじ2を熱する。ニンニクを炒め、香りが出てきたら豚肉を加えて、両面をこんがり焼いて取り出す。
- ④フライパンに油小さじ2を足し、残りの野菜を弱めの中火で2分炒める。豚肉をフライパンに戻し、Aのたれを加えて強火にかける。
- ⑤④が煮たったら中火にし、さらに6~7分煮こむ。器に盛り、好みで黒コショウ適量をふる。



>>調理時間 約40分

とまっプリ!!

乙女ビギナーズ(青空組)

(岩手県 大船渡東高等学校)



スイーツ部門
最優秀賞

トマトの甘酸っぱい
ソースがとても美味しい
ぷるつとしたプリンに
からめて食べると
最高です!

●材料(4~5人分)

小鈴トマト(ミニトマト)
.....約50個(600g)
生クリーム(脂肪分35%)
.....100mL
ヨーグルト(プレーン).....100mL
グラニュー糖.....150g
粉ゼラチン.....8g
クエン酸(粉末).....1g
あればミントの葉.....適量



●作り方

- ①粉ゼラチンと水50mlを混ぜ、5分ほどおく。生クリームを六分だてにしてボウルごと冷蔵庫に入れておく。
- ②トマトの半量はヘタを取り、沸騰した湯に30秒ほど通し、冷水にさらす。皮と軸を取り除いて耐熱容器に入れ、軽くつぶし、グラニュー糖100gと混ぜ合わせ、電子レンジ(600W)で3分加熱する。熱いうちに①のゼラチンを加えて、木べらでつぶしながら、とろみがつくまでよく混ぜる。
- ③①の生クリームに、ヨーグルトと②を入れて、混ぜ合わせる。プリンの型に流し入れ、冷蔵庫で1時間ほど冷やし固める。

- ④トマトを5個ほど飾り用に別においておく、残りのトマトを裏ごしにし、鍋に移して強火で煮る。残りのグラニュー糖50gを3回に分けて入れ、焦げないように混ぜる。クエン酸を加え、とろとするまで煮つめてジャムソースを作る。あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑤③のプリン皿に取り出し、トマトとミントの葉適量を添え、④のソースをかける。



>>調理時間 約30分(冷蔵庫で冷やす時間は除く)

夏におすすめ☆さっぱり “キャベツロール天ぷら”

きゃべちゃんず

(群馬県 JA婦恋村管内)



ごはんがすすむ
おかず部門

優秀賞

キャベツをふんだんに
使用して3種類の
肉だねが楽しめる
モリモリ美味しい
天ぷらです

●材料(4人分)

A(キャベツ・エダマメ入り)4本

キャベツ.....40g

エダマメ.....40g

鶏ひき肉.....160g

豆腐.....80g

B(キャベツ・ミックスベジタブル入り)4本

キャベツ.....40g

ミックスベジタブル.....40g

鶏ひき肉.....160g

豆腐.....80g

C(キャベツ)4本

キャベツ.....70g

鶏ひき肉.....160g

豆腐.....70g

モッツアレラチーズ.....12個

大葉.....12枚

梅肉.....小6個

キャベツ.....大小各24枚

カタクリ粉 天ぷら粉

サラダ油 塩 水.....各適量



●作り方

①キャベツの芯のまわりに切り込みを入れ、沸騰したお湯でキャベツを丸ごと湯がく。

葉の大きいもの12枚と小さいもの12枚をはがし、冷水にさらす。

残りの芯に近い部分は細かく刻む。

②鶏ひき肉、水切りした豆腐を混ぜ合わせ、①の刻んだキャベツ、塩を加えて、よく混ぜ合わせる。

③②をA、B、Cの材料で3種類の肉だねを作る。

④冷水にさらしたキャベツの葉をキッチンペーパーで軽く水けをとる。

⑤④のキャベツの小さい葉を1枚ひろげ、その上に大葉、梅肉、肉だね、モッツアレラチーズの順に乗せてロール状に巻き、さらにその上に大きい葉でロール状に巻き楊枝でとめる。(これを3種類つくる)

⑥天ぷら粉をつけて油で揚げる。(最後に楊枝は抜きとる)



>>調理時間 約30分

茄子にかくれろ! 野菜達

食と農を考える会~サザ工会~

(神奈川県 JAあつぎ管内)



ごはんがすすむ
おかず部門

優秀賞

●材料(4人分)

ナス.....4本
ベーコン.....8枚
豚挽肉.....150g
パセリ(みじん切り).....大さじ2
長ネギ(中).....1本
卵(Mサイズ).....1個
ニンジン.....50g
バター.....16g
蒸しダイズ.....50g
パン粉.....15g
塩.....少々
コショウ.....少々
サラダ油.....適量

【付け合わせの野菜】

キャベツ ミニトマト ズッキーニ
赤玉ネギ パセリ



ナスの中につぶりと
野菜を入れて
食べごたえのある
栄養満点おかずに
仕上がりました

●作り方

- ①ニンジンを1cmのさいの目切りにし、茹でておく。
- ②ナスは洗ってヘタと先を切り落とし、皮をしま目に剥く。皮の部分にかくし包丁をいれる。1か所縦に深く切り込みを入れ、ナスの中身をくり抜く。中身は刻んで塩もみし、固く絞る。
- ③フライパンを熱しバターを入れ、みじん切りした長ネギとニンジン、ナスの中身を入れ少し炒める。そこへ豚挽肉、蒸しダイズを加え炒め合わせる。火を止め、粗熱が取れたらパン粉、溶き卵、パセリを混ぜ、塩コショウで味を整える。

- ④③をナスに詰めベーコンを巻き楊枝で留め、柔らかくなるまでフライパンで揚げ焼きをする。
- ⑤④を2~3個に切り分け、器に盛り、付け合わせのキャベツの千切り、輪切りズッキーニの素揚げ、赤玉ネギのスライス、ミニトマト、パセリ等を添える。

※好みでしょうゆ、トマトソースを付けて食べても美味しい。



>>調理時間 約40分

米粉でねりねり 高田梅~アイス

叔母・姪コンビ

(福島県 JA会津よつば管内)



スイーツ部門
優秀賞

甘酒と米粉の
ふんわりとした香りが
上品さを引き立てて
梅の風味も
感じられる
一品です



●材料

米粉 200g
豆乳 400mL
甘酒 100g
グラニュー糖 50g

(A)

プレーンヨーグルト 200g
生クリーム 200mL

(B)

会津高田梅漬け 100g
赤シソジュース 100mL

●作り方

- ① 米粉に豆乳を入れ、かき混ぜながら火を通して練る。
- ② ①にグラニュー糖と甘酒を入れてよく混ぜる。
- ③ ②にAを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④ ③にBを入れ、さらによく混ぜたら好みの型に入れて冷蔵庫で3時間ほど冷やす。
- ⑤ 型から出して皿に盛り付ける。

美味しそうな
梅漬けね~



>> 調理時間 約35分(冷蔵庫で冷やす時間は除く)

ズッキーニがとろけたよ!

上郡町東町公民館料理部会
(兵庫県 JA兵庫西管内)

スイーツ部門
優秀賞



●材料

小麦粉.....90g
上白糖.....70g
ズッキーニ.....70g
サラダオイル.....50mL
卵.....1個
ベーキングパウダー.....小さじ1/3



ズッキーニが
とろりと溶けるような
食感になりました
ふんわりした
生地が
たまりません

●作り方

- ①小麦粉にベーキングパウダーを入れ、2回ふるいにかける。
- ②上白糖は1回ふるいにかける。
- ③ズッキーニはイチヨウ型に小さく切る。
- ④卵はしっかりと泡立て、②の上白糖を3回に分けて入れて、さらに泡立てる。
- ⑤④に①の小麦粉を3回に分けて入れ、さっくりと混ぜる。
- ⑥⑤にサラダオイルと③のズッキーニを加えて、しっかり混ぜ合わせる。
- ⑦パウンド型に紙をひいて、⑥の生地を流し込んで180度で熱したオーブンで約40分焼く。



>>調理時間 約60分



2019年 ザ・地産地消 家の光料理コンテスト 概要

【審査委員長】

宮本 和秀／宮本クッキング主宰

【審査委員】

田口 成子／料理研究家

高橋 明／横浜ロイヤルパークホテル総料理長

佐々木 寛／農林水産省 食料産業局 食文化・市場開拓課 地産地消推進係長

脇岡 弘典／(一社)全国農業協同組合中央会 常務理事

加藤 和奈／JA全国女性組織協議会 会長

河地 尚之／(一社)家の光協会 常務理事

主催：(一社)家の光協会 JA全国女性組織協議会

後援：農林水産省 JA全中 JA全農 JA共済連 農林中央金庫 JA全厚連

協力・協賛：(株)農協観光

協賛：キューピー(株)

最優秀賞(各2部門2作品) 賞状と賞金15万円
農協観光旅行券2万円分
キューピー商品

優秀賞(各2部門4作品) 賞状と賞金5万円
農協観光旅行券1万円分
キューピー商品

佳作(各2部門20作品) 賞金1万円

レシピは
ここから
ダウンロード
できるよ



QRコードをスキャン