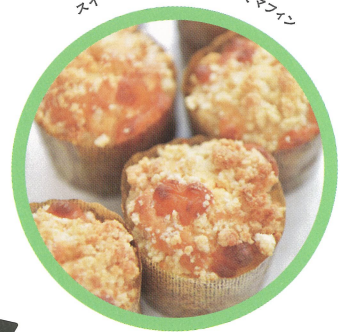




山梨県産柿のクレパンを彩りめ



スイートラタトゥイユのチーズマフィン



干し柿のふっかつ風むす

# 最優秀賞・ 優秀賞 レシピ集

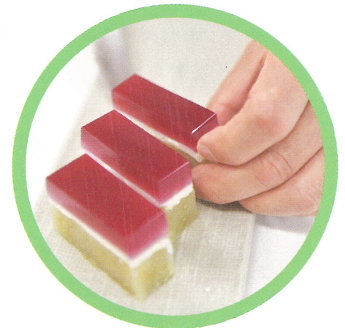
本コンテストは、米の消費拡大や地産地消を積極的にすすめることを目的に、毎年開催しています。

第18回は「野菜を使った 家庭料理」部門、「スイーツ」部門の2部門で募集し、458点の応募がありました。

厳正な審査の結果、最優秀賞・優秀賞に輝いた6グループのレシピをご覧ください。



ホクホクカリッと! 旬産じゃがいもの芋煮洋風キッシュ



焼なす羊羹



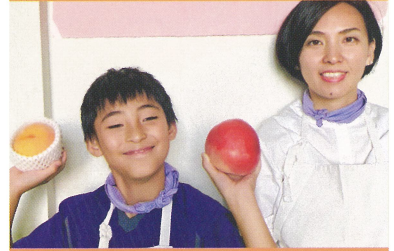
とろっとかぼちゃのあんかけ焼き大福

# 山梨県産桃のクレッセントな彩炒め



## 家族で甲斐輪

山梨県 JAふえふき管内



山梨で多く出回るはねだし桃に、お肉を巻いて月の形(クレッセント)のボリュームおかずにしました。甘みの弱い桃でも、甘みを感じやすくなり、老若男女問わず食べやすい味つけです。パプリカを星型で抜くとかわいくなります!



桃は固めのものを使うのがおすすめ!

### 材料 (4人分)

- ★モモ ..... 1個(250g)
- ★豚ばら肉 ..... 200g
- ★溶き卵 ..... 3個分
- ★パプリカ(赤) ..... 大1個(130g)
- ★ピーマン ..... 1個(50g)
- キクラゲ(乾燥) ..... 10g
- 酒 ..... 大さじ2
- しょうゆ・酒 ..... 各大さじ2
- ★ワインビネガー(白) ..... 大さじ1
- 砂糖 ..... 小さじ2
- 塩 ..... 少々
- かたくり粉 塩 粗びき黒コショウ
- サラダ油

★は地元食材

### 作り方 (調理時間: 約20分)

- ①キクラゲは水でもどし、いしづきを除いて3cm幅に切る。パプリカとピーマンはへたと種を除いて一口大に切る。
- ②モモは皮をむき、8つ割りにして種を除く。
- ③豚肉は1枚ずつ広げて酒をふり、かたくり粉適量を薄くまぶして②を巻く。
- ④③に塩・コショウ各適量をふり、両面にかたくり粉適量を薄くまぶす。
- ⑤フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、溶き卵を入れて炒り卵を作り、パットなどに移す。
- ⑥同じフライパンにサラダ油大さじ1をひいて④を並べ、両面に焼き色がつくまで焼く。余分な脂をペーパータオルで拭き取る。
- ⑦⑥に①を加えてふたをし、2~3分ほど蒸し焼きにする。Aを加えて全体をかるく炒め合わせて⑤を加え、好みで塩少々で味をととのえて器に盛る。

# スイートラタトゥイユのチーズマフィン

## 坂の上の 小さなうち

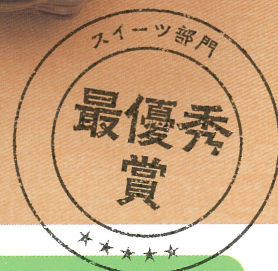
兵庫県 JA兵庫六甲管内



地元のいろいろな野菜を使ったスイーツを考えました。ラタトゥイユは生地に混ぜ込むのではなく、中央に入れてそのまま食感が味わえるようにしました。ほんのり塩味のチーズマフィンと、スイートラタトゥイユが合わさった絶品野菜スイーツです！

### 材料 (直径7cmのマフィン型6個分)

- ★トマト……………大1個(150g)
- ★ナス……………1/2本(50g)
- ★ズッキーニ……………1/3本(50g)
- ★パプリカ(赤)……………1/2個(50g)
- ★タマネギ……………30g
- プレーンヨーグルト……………70g
- 卵……………1個
- グラニュー糖……………50g
- バター(室温に戻す)……………50g
- 粉砂糖……………50g
- 牛乳……………50mL
- プロセスチーズ(5mm角に切る)……………40g
- レモン汁……………大さじ1
- バジル(乾燥)……………少々
- A バター(2cm角に切る)……………20g
- 薄力粉・アーモンドパウダー…各20g
- グラニュー糖……………20g
- B 薄力粉……………125g
- ベーキングパウダー……………小さじ1
- オリーブオイル

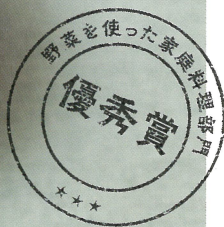


### 作り方 (調理時間：約50分)

- ① トマト、ナス、ズッキーニはへたを除き、パプリカはへたと種を除き、タマネギは皮をむいて、それぞれ1cm角に切る。
- ② フライパンにオリーブオイル大さじ1をひいて①を入れ、弱火で1分ほど炒める。グラニュー糖とバジルを加えて炒め、しんなりしたらレモン汁を加え、ジャム状になるまで煮つめる。
- ③ ボウルにAを入れ、指先ですり合わせるようにして混ぜる。そぼろ状になったら冷蔵庫で冷やす。
- ④ 大きめのボウルにバターと粉砂糖を入れ、泡だて器ですり混ぜ、白っぽくなったら卵とヨーグルトを加え、さらによく混ぜる。
- ⑤ ④にBをふるい、牛乳を半量加え、よく混ぜ合わせてから残りを加えてさらに混ぜる。
- ⑥ 型に⑤を大さじ1ずつ入れ、その上に②、プロセスチーズ、⑤の残りの順に、それぞれ6等分して入れる。
- ⑦ ③を6等分して⑥の上にならし、180℃に温めたオーブンで約20分焼く。

ホクホクカリッと!

# 伯爵じゃがいもの中標津キッシュ



## 中標津農業高校 2年乳加工研究班

北海道 中標津農業高等学校



フィリングに使用する伯爵じゃがいもは角切りに、キッシュ生地に使用するものは薄くスライスして、ホクホクとカリカリを両方楽しめるように工夫しました。中標津町をはじめとする、道東自慢の食材をたっぷり使用しています。



ジャガイモの  
カリカリ食感が  
キッシュ生地に  
ぴったりよ♪

### 材料 (18cmタルト型1台分)

#### <ジャガイモキッシュ生地>

- ★伯爵じゃがいも ……250g
- ★コーンスターチ ……大さじ1
- ★塩・コショウ ……少々
- ★バター ……30g

#### <フィリング>

- ★伯爵じゃがいも ……100g
- ★ブロッコリー ……1/4個
- ★タマネギ ……1/4個
- ★シイタケ ……1個
- ★鶏もも肉 ……70g
- ★卵 ……2個
- ★バター ……10g
- ★ゴーダチーズ ……20g
- ★牛乳 ……100mL
- ★塩・コショウ ……少々

### 作り方 (調理時間: 約60分)

#### <ジャガイモキッシュ生地を作る>

- ① ジャガイモをスライサーでスライスする。
- ② ①にコーンスターチ、塩、コショウを茶こしでふるってまぶし、混ぜる。
- ③ バターを溶かして型にぬり、ジャガイモを側面から中心に向かって敷き詰める。それを2回ほど繰り返し、均等な厚さにする。
- ④ 溶かしたバターを③の全体にぬり、180℃に予熱したオーブンで10分焼く。

#### <フィリングを作る>

- ⑤ ジャガイモは1cm角のサイコロ状に、ブロッコリーは一房を半分に、タマネギ、シイタケは薄切りに、鶏肉は一口大に切る。
- ⑥ バターで⑤を炒め、冷ましておく。
- ⑦ ボウルに卵を溶きほぐし、⑥、薄切りにしたゴーダチーズ、牛乳、塩、コショウを混ぜる。
- <仕上げる>
- ⑧ ④に⑦を流し入れる。
- ⑨ 180℃に予熱したオーブンで25分焼く。

# とろっとかぼちゃのあんかけ焼き大福

## ゆうとうせい

静岡県 藤枝北高等学校



みたらし団子のあまじょっぱさからヒントを得て、おかずになる大福を考えました。カボチャは蒸すことで、素材本来の甘みを残し、大福は焼いて香ばしさを出しました。和風だしのあんかけのしょっぱさと大福の甘さがマッチしています。

### 材料 (4人分)

#### <カボチャあん>

★カボチャ……………150g  
★シイタケ……………2個  
白みそ……………小さじ2

#### <ぎゅうひ>

白玉粉……………120g  
砂糖……………30g  
水……………150mL  
かたくり粉……………適量

#### <あん>

かつおぶし……………6g  
水……………300mL  
みりん……………小さじ2  
しょうゆ……………小さじ1/2  
塩……………小さじ1/3  
水……………大さじ1  
かたくり粉……………大さじ1/2  
★サクラエビ……………4g  
サラダ油……………小さじ1  
★コマツナ……………80g

A

ぎゅうひは電子レンジで簡単に作れます。



### 作り方 (調理時間：約60分)

#### <カボチャあんを作る>

①カボチャは皮をむき、適当な大きさに切る。蒸し器でやわらかくなるまで10分程度蒸す。

②シイタケは粗みじん切りにして、フライパンで炒める。

③①をボウルに入れ、マッシャーでつぶす。なめらかになったら②と白みそを加えて混ぜ合わせ、8等分にして団子状にする。

#### <ぎゅうひを作る>

④ボウルに白玉粉、砂糖、水を入れ、ラップをかけて600Wの電子レンジで1分加熱し、かき混ぜる。これを4回繰り返し、半透明にする。

⑤かたくり粉をふったバットに移し、

8等分にする。

#### <あんを作る>

⑥かつおぶしと水300mLでだしを取る。

⑦なべにだし汁200mLを入れて火にかけ、みりん、しょうゆ、塩を加える。

⑧細かく刻んだサクラエビを加えて、煮立ったらAの水溶きかたくり粉を加えて混ぜ、とろみをつける。

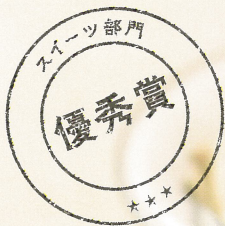
#### <仕上げる>

⑨⑤を丸く広げ、その上に③のをせて包み、大福を作る。

⑩フライパンを火にかけ、サラダ油小さじ1を熱し、大福の両面に焼き目をつける。

⑪器に焼いた大福を入れ、⑧をかけ、ゆでて刻んだコマツナを散らす。

# 干し柿のふわっ風む～す



## つむつむず

宮城県 JA仙台湾内



令和元年に台風19号の大きな被害を受けた、宮城県丸森町の特産品「ころ柿」を使用しました。干し柿の優しい甘さと香りをふわふわのむ～すの中に閉じ込めたスイーツです。



ふわふわ食感が  
楽しい  
スイーツです。

### 材料 (4人分)

★干し柿(ころ柿) ……100g  
 粉ゼラチン ……5g  
 水 ……大さじ3  
 水切り豆腐(絹) ……100g  
 クリームチーズ ……60g  
 砂糖 ……40g  
 レモン汁 ……大さじ1  
 牛乳 ……100mL  
 生クリーム ……100mL  
 <飾り用>

A 冷やごはん ……50g  
 かたくり粉 ……小さじ1  
 しょうゆ ……少々  
 ★干し柿(ころ柿) ……50g  
 水 ……大さじ2  
 グラニュー糖 ……小さじ2

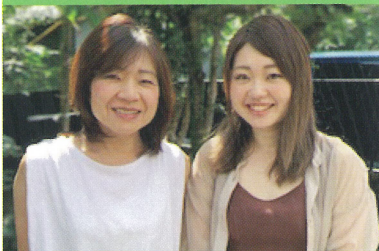
### 作り方 (調理時間: 約30分) ※冷やす時間は除く

- ① 干し柿はヘタと種を取り除く。
- ② 小さな容器に粉ゼラチンと水を混ぜ入れ、ふやかす。
- ③ 豆腐はペーパータオルに包んで15分ほど水切りをする。
- ④ クリームチーズは常温でやわらかくし、ミキサーに入れる。①、③、砂糖、レモン汁、牛乳を加えてかくはんする。
- ⑤ ②のゼラチンを湯せんで溶かし、④に加えてスイッチを入れてひと混ぜする。
- ⑥ ボウルに生クリームを入れて、氷水にあてながら七分立てにする。⑤を加えてふんわりと混ぜ、容器に等分して冷やし固める。
- ⑦ Aを混ぜて平らにのばし、フライパンでこんがり焼く。8等分に切り分けて⑥に飾る。
- ⑧ 飾り用の干し柿はヘタと種を取り除き、4～5mm厚さに切る。鍋に入れて水を加え、弱火で1分ほど煮て火を止める。冷めたら水分を押さえ、グラニュー糖をからめて⑥に飾る。

# 焼なす羊羹

あけう  
akeu組

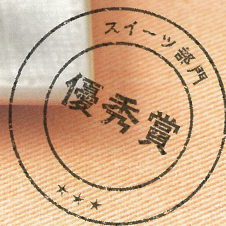
三重県 JAみえきた管内



焼なすと焼きいもの香りが似ていることから、なすを使ったスイーツを考えました。なすの身の色をそのまま出すために、焼いたなすに白あんを混ぜて羊羹にし、クリームチーズとブルーベリーの寒天を重ねました。酸味と甘みを感じられるさわやかな和菓子です。



ナスをスイーツにする  
着眼点が  
すばらしいわ!



## 材料（1本分）

(W14cm×D6.5cm×H5cmの容器)

### <ブルーベリーの寒天>

★ブルーベリー……………20g  
水……………50mL  
粉寒天……………1g  
ハチミツ……………大さじ1

### <なすの羊羹>

★なす……………1本(120g)  
水……………100mL  
粉寒天……………2g  
砂糖……………大さじ1  
白こしあん……………100g

### <クリームチーズ>

クリームチーズ……………40g  
砂糖……………小さじ1と1/2  
レモン汁……………小さじ1/3

## 作り方（調理時間：約50分）

### <ブルーベリーの寒天を作る>

①ブルーベリーと水をミキサーに入れてかくはんし、鍋に移す。粉寒天を加えてよく混ぜてから中火にかける。混ぜながら煮溶かし、静かな煮立ちで1分ほど煮る。

②①にハチミツを加えて、人肌に冷ましてから型に流し、氷水で冷やし固める。

### <なすの羊羹を作る>

③なすはガクを取って網にのせ、直火でこんがり焼き、皮をむいてさっと水洗いする。

④③のなすを包丁で叩いて粗いペースト状にする。

⑤鍋に水と粉寒天を入れて、よく混ぜてから中火にかける。砂糖を加え、混ぜながら煮溶かし、静かな煮立ちで2分ほど煮る。

⑥⑤に白こしあんと④のなすを加え、なめらかになるまで混ぜて火を止める。

### <仕上げる>

⑦クリームチーズをボウルに入れ、常温でやわらかくし、砂糖、レモン汁を加えて泡立器でよく混ぜる。②の型に流して均一に広げ、冷やし固める。

⑧⑥を氷水にあて、混ぜながら粗熱をとって、⑦の型に流して冷やし固める。

⑨⑧を型から取り出して切り分ける。



レシピの  
ダウンロードは  
こちら

2021年1月31日発行  
制作：一般社団法人家の光協会 読書・食農教育部  
調理協力：宮本和秀、田口成子  
スタイリング：中村和子  
撮影：幸喜ひかり(家の光写真部)  
デザイン：井上友里



## 第18回 ザ・地産地消 家の光料理コンテスト 開催概要

### 【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

川口健史 / 農林水産省 食料産業局 産業連携課 課長補佐

加藤和奈 / JA全国女性組織協議会 会長

河地尚之 / 家の光協会 常務理事

※敬称略

### 【賞・賞金・副賞】

#### 最優秀賞(各部門1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(各部門2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(各部門10作品)

- ・賞状と賞金1万円

【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)

高橋 明

宮本和秀

加藤和奈

田口成子

川口健史

河地尚之

