



第19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

2021年10月23日、全国555点もの応募の中から、書類選考を勝ち抜いた2部門6グループの作品が選ばれました。

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。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。

2021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

細川 仁／農林水産省 大臣官房 新事業・食品産業部 新事業・食品産業政策課 課長補佐

脇岡 弘典／(一社)全国農業協同組合中央会 常務理事

洞口 ひろみ／JA全国女性組織協議会 会長

木下 春雄／一般社団法人 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
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
キューピー商品

佳作(各2部門20作品) 賞状と賞金1万円

レシピは
これから
ダウンロード
できるよ



QRコードをスキャン

一般社団法人 家の光協会

子どもパクパク! なにわのたこ焼き風 いわしボール

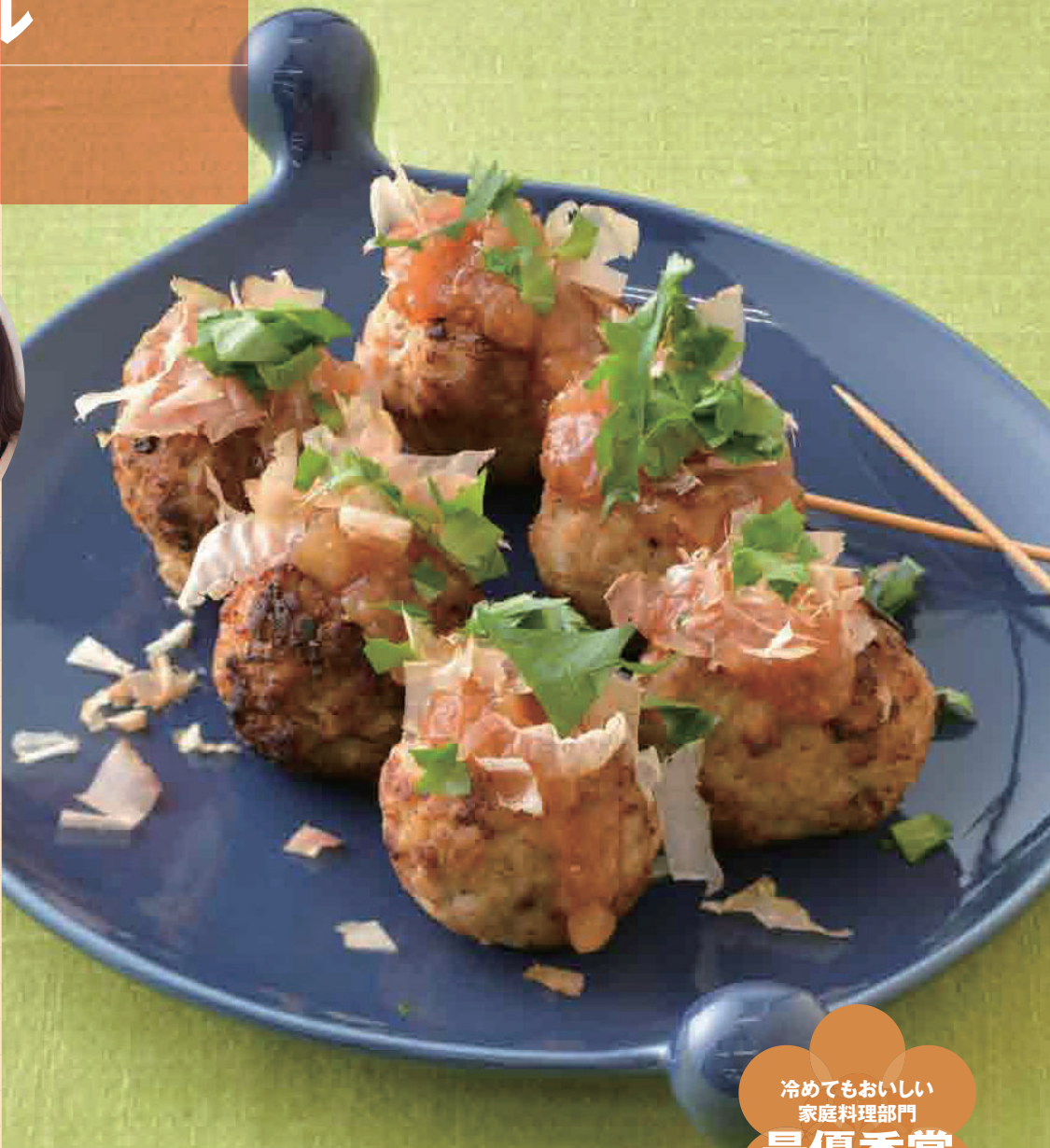
なにわの元気っ子
(大阪府 関西福祉科学大学)



冷めてもイワシの風味がおいしい!イチジクソースとのバランスも抜群です!

●材料(4人分)

- (イチジクソース)
イチジク……………200g
A 水・酒……………各大さじ2
みりん・酢・しょうゆ…大さじ1
砂糖……………大さじ1
ケチャップ……………大さじ1
- サラダ油
かたくり粉
(イワシボール)
イワシ……………200g
豚ひき肉……………300g
タマネギ……………1/2個
卵……………1個
パン粉……………20g
スライスチーズ……………1枚
B ごま油……………大さじ1/2
しょうゆ……………小さじ1/2
おろししょうが……………少々
- (トッピング)
三つ葉……………5g
かつお節……………5g



冷めてもおいしい
家庭料理部門
最優秀賞

●作り方 >>調理時間 約40分

〈いちじくソースを作る〉

- ①いちじくの皮を剥き、細かく刻む。
- ②Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ③②に①を加えて火にかけ、煮詰める。
- ④③にかたくり粉小さじ1と水小さじ2を混ぜ合わせてとろみをつける。

〈イワシボールを作る〉

- ⑤イワシの下処理を行い、細くなるまでたたく。タマネギをみじん切りにする。
- ⑥⑤と豚ひき肉、卵、パン粉、スライスチーズを混ぜ合わせる。
- ⑦Bの調味料を加え、混ぜ合わせる
- ⑧⑦をたこ焼き器の大きさに合わせて成型する。

- ⑨たこ焼き器に油をしいて、⑧を焼く。

〈仕上げる〉

- ⑩⑨を皿に盛り、いちじくソースをかけてかつお節と三つ葉をトッピングしたら完成。

おどろきのかぼちゃ プリンケーキ

チーム ホバック
(山口県 JA山口県管内)



地元産のカボチャを使用した
プリンと蒸した生地を組み合
わせが斬新!つくりやすくとっ
ても美味しいです!



スイーツ部門
最優秀賞

●材料(4人分) (直径18cmのエンゼル型1台分)

- (カラメルソース)
砂糖……………60g
水……………大さじ1
ぬるま湯……………大さじ2
- (プリン液)
カボチャ(正味)……………200g
豆乳……………200ml
砂糖……………60g
卵……………Lサイズ2個
- (スポンジケーキ)
卵……………Mサイズ1個
砂糖……………20g
小麦粉……………18g
コーンスターチ……………15g
バター……………15g

●作り方 >>調理時間 約60分

- ①カラメルソースを作る。鍋に砂糖、水を入れて中火にかけ、鍋を揺すりながら全体がカラメル色になるまで煮詰め、ぬるま湯を加えて鍋を揺すって滑らかになったらバター(分量外)をぬった型に流して、冷ましておく。
- ②プリン液を作るカボチャを3cm角に切って電子レンジ(600W)にかけて柔らかくなったらずルにあけて皮を除き、ミキサーに入れる。
- ③鍋に豆乳150ml、砂糖を入れて火にかけ、砂糖を溶かして②のミキサーに入れてかくはんする。
- ④ボウルに卵と残りの豆乳50mlを入れて、泡立器でよく混ぜ、③を加えて混ぜる。

- ⑤④をザルでこして、①の型に流し入れる。
- ⑥スポンジケーキを作る。ボウルに卵、砂糖を入れて泡立器でぼったりするまで混ぜて、小麦粉、コーンスターチをふるい入れ、溶かしたバターを木べらの上から流し入れ、底からすくい上げるようにして混ぜる。
- ⑦⑤のプリン液の上に⑥を静かに流し入れる。アルミホイルをかぶせ、蒸気の上があった蒸し器に入れて中火で20～25分蒸す。
- ⑧⑦が冷めたら皿に取り出し、切り分けて器に盛る。

うまみたっぷり ミルフィーユロール大根

KAPPAPA

(茨城県 JA水郷つくば管内)



やわらかいダイコンにだしの
味がしみこんだ優しい風味の
一品です。中のお肉も最後ま
でおいしくいただけます。



冷めてもおいしい
家庭料理部門
優秀賞

●材料(4人分)

★河童大根……………100g
★豚ひき肉……………240g
★ミニトマト……………8個
★レンコン……………60g
水……………500ml
花カツオ……………10g
薄口しょうゆ……………大さじ1/2
みりん……………大さじ1/2
塩……………小さじ1/4
味噌……………小さじ1/3
★ミズナ……………10g
塩……………少々

●作り方 >>調理時間 45分

- ①鍋に水を入れ、沸騰したら火を止め、花カツオを入れて1分ほどおく。
- ②ざるにキッチンペーパーを敷き、①をこす。(絞らない)
- ③②に薄口しょうゆとみりんを加えて煮立たせ、ミニトマトを入れる。トマトは取り出して湯むきし、皮も皿に取っておく。
- ④豚ひき肉に塩を加えてしっかり混ぜ、味噌とすりおろしたレンコン30gを加えてさらに混ぜる。
- ⑤②の花カツオと③のトマトの皮、レンコン30gを細かく刻んで④に混ぜ合わせる。
- ⑥⑤を4等分にして、③のトマトを2個ずつ包む。
- ⑦河童大根をピーラーで10cm～15cmの長

- さに薄切りし(4枚)、⑥を巻く。
- ⑧③の小鍋に⑦を隙間なく並べ(巻き終わりを下にする)、中火で沸騰するまで火にかけ、アクをとったら落としぶたをして、弱火で20分ほど煮込む。
- ⑨塩で味を調え、ミズナを散らしたら完成。

マリトッツォ風 がんづき

チーム A

(岩手県 JAいわて中央管内)



3種のかわいらしい、子どもか
ら大人まで楽しめるスイーツで
す! 地元の野菜を使用したク
リームが絶品です。

●材料(4人分)

南部小麦粉……………100g
重曹……………3g
ベーキングパウダー……………2g
黒砂糖(粉末)……………40g
ハチミツ……………小さじ1
牛乳……………100ml
酢……………大さじ1
サラダ油……………小さじ1
黒ゴマ……………適量
(パンプキンクリーム)
南部一郎カボチャ……………50g
生クリーム……………25ml
バター……………5g
(サツマイモクリーム)
クイックスイート……………50g
生クリーム……………25ml
ラム酒……………少々
(生クリーム)
生クリーム……………100ml
砂糖……………10g
アズキこしあん(市販品)……………30g

●作り方 >>調理時間 約60分

- ①ボウルに南部小麦粉、重曹、ベーキングパウダーを混ぜ合わせる。
- ②別ボウルに黒砂糖、ハチミツ、牛乳、酢、サラダ油を混ぜ、1を加えてゴムべらで混ぜる。
- ③12個の型に②を等分し、ゴマをちらして蒸気の上があった蒸し器に入れ、強火で5分、弱めの中火で10～12分蒸す。粗熱がとれたら厚みに包丁を入れる。
- ④パンプキンクリームを作る。カボチャは皮と種を取り除き、2cm大に切って電子レンジにかけて柔らかくしてつぶす。
- ⑤鍋に④を入れて、生クリームを加え、弱火にかけて、木べらで混ぜながらもったりす

- るまで練る。バターを加えてペースト状になったら火を止めて冷ます。
- ⑥サツマイモクリームを作る。サツマイモは皮をむいて2cm大に切って電子レンジにかけて柔らかくしてつぶす。
- ⑦鍋に⑥を入れて、生クリームを加え、弱火にかけて、木べらで混ぜながらもったりするまで練る。ラム酒を加えて、ペースト状になったら火を止めて冷ます。
- ⑧ボウルに生クリーム、砂糖を入れて八分立てにホイップして3等分し、それぞれにパンプキンクリーム、サツマイモクリーム、アズキこしあんを混ぜる。
- ⑨③に⑧の3種のクリームを4個ずつ挟んで形を整え完成。

スイーツ部門
優秀賞



シャキッと食感☆ 和風パテドカンパーニュ

チーム“N”

(愛知県 名古屋文理栄養士専門学校)



おろしレンコンと角切りレンコンを合わせた食感が楽しい一品です。ボリューム満点!食べごたえがあります。

●材料(テリーヌ型1台分)

(パテ)

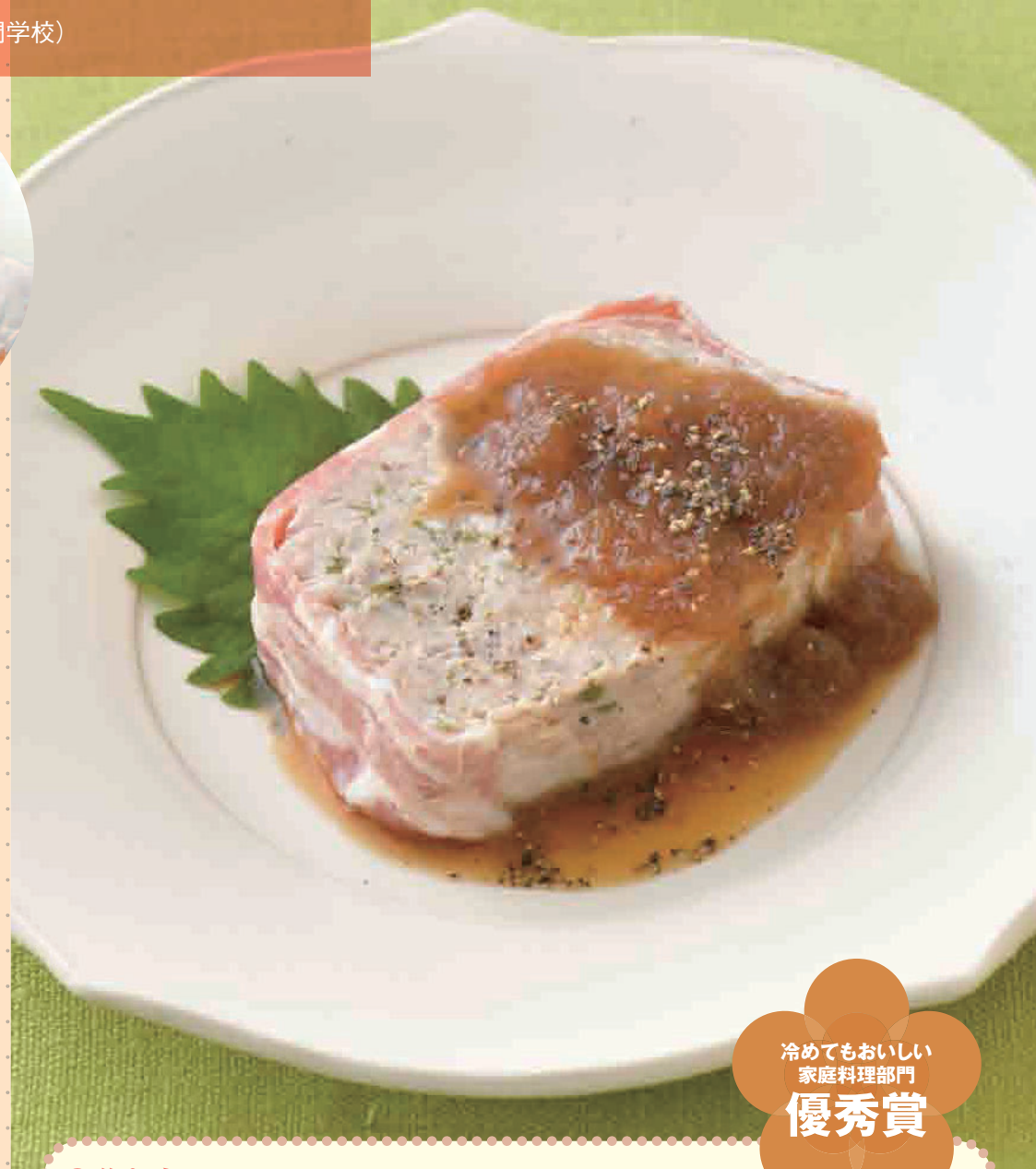
★レンコン(すりおろし).....200g
★レンコン(角切り).....100g
★オオバ.....10枚
豚ミンチ.....400g
全卵.....1個
おろしショウガ.....10g
塩.....5g
ベーコン.....10枚

(ソース)

タマネギ.....200g
おろしニンニク.....2g
水.....90ml
リンゴジュース(100%).....180ml
しょうゆ.....54ml
酢.....30ml
砂糖.....6g

(付け合わせ)

★オオバ.....4枚
ブラックペッパー.....適量



冷めてもおいしい
家庭料理部門

優秀賞

●作り方 >>調理時間 90分

①レンコン200gをすりおろし、100gは0.5cm角の角切りにする。

②オオバを0.2cm～0.3cmの色紙切りにする。

(パテを作る)

③豚ミンチに塩を加えてよく練る。

④③にレンコン、オオバ、全卵、おろしショウガを加え、さらに練る。

⑤型にラップをしき、ベーコンを隙間が来ないようにしく。

⑥⑤に④を少しずつ空気を抜きながら詰めていく。

⑦ラップで包み込み、上からアルミホイルでふたをしたら蒸し器で45分蒸す。

⑧竹串を刺し、透明な肉汁がでたら完成。

(ソースを作る)

⑨タマネギをすりおろす。

⑩小鍋に水、タマネギ、おろしニンニクを煮立たせ、軽く水分を飛ばす。

⑪リンゴジュース、しょうゆ、酢、砂糖を加え、煮汁が半分くらいになるまで煮つめたら完成。

(仕上げ)

⑫皿にオオバを敷き、⑧のカットしたものをのせ、ソースをかけてブラックペッパーをふりかける。

ごぼうの フロランタン

チームNANTOU

(三重県 JAみえきた管内)



アーモンドに負けないローストしたゴボウの風味がとっても香ばしい一品です!



スイーツ部門

優秀賞

●作り方 >>調理時間 約60分

①大豆粉クッキーを作る。耐熱容器にバターを入れ、電子レンジに30秒ほどかけて溶かす。

②ボウルに大豆粉、アーモンドプードル、三温糖、溶かしたバター、卵を入れて木しゃもじで混ぜてまとめる。

③②をポリ袋に入れて、18×18cmの正方形に伸ばして形を整え、冷蔵庫に30分ほどおく。

④ゴボウは皮をこそぎ2～3mm厚さの斜め切りにして水にさらして、水気をふく。

⑤天板にクッキングシートをしいて、④とスライスアーモンドを重ねないように広げ、110度に予熱をしたオーブンに入れて、10分ほどローストする。

⑥別の天板にクッキングシートをしいて、③のクッキー生地をのせ、フォークで穴をあける。170度に予熱をしたオーブンに入れて、15分ほど焼く。

⑦ヌガーを作る。鍋にバター、グラニュー糖、ハチミツ、生クリームを入れて中火にかける。鍋を揺すりながら全体が薄くカラメル色になるまで煮詰める。

⑧⑤を⑦に入れてひと混ぜして、⑥に均一に広げて、180度に予熱をしたオーブンに入れて、15分ほど焼く。粗熱がとれたら裏返して、クッキー生地の方に包丁を入れて切り分ける。

●材料(4人分)

ゴボウ.....60g
スライスアーモンド.....10g
(大豆粉クッキー)
大豆パウダー.....50g
アーモンドプードル.....15g
バター.....15g
三温糖.....20g
卵.....1/2個分

(ヌガー)

バター.....40g
グラニュー糖.....30g
ハチミツ.....30g
生クリーム.....大さじ2