

最優秀賞・優秀賞作品レシピ集

第20回 ザ・地産地消 家の光料理コンテスト 募集部門

「ごはんがすすむ 主菜」部門

地元農畜産物を使用し、SNS映えするおかず
郷土料理や思い出の味、我が家の自慢の一品など



「10分でできる 副菜」部門

地元農畜産物を使い、短時間でできる簡単な副菜
和え物、酢の物、ふりかけ、色鮮やかなもの



「スイーツ」部門

地元でとれる野菜やフルーツなどを使ったもの
おいしくて見た目もきれいなスイーツ



ザ・地産地消家の光料理コンテストの
応募方法・過去の入選作品はコチラ!

<https://www.ienohikari-koubo.com/ryouricon/>



2023年1月31日発行
制作：(一社)家の光協会 読書・食農・教育文化部
調理協力：宮本和秀、本田明子
スタイリング：中村和子
撮影：菊地董、野口花梨(家の光写真部)
デザイン：井上友里





(目次)

はじめに 2

審査講評 3

「ごはんがすすむ 主菜」部門 入選レシピ 4~6

「10分でできる 副菜」部門 入選レシピ 7~9

「スイーツ」部門 入選レシピ 10~12

各部門入賞のポイント 13

過去のコンテスト募集部門一覧 14~15



はじめに

ザ・地産地消 家の光料理コンテストは、「国消国産」の取り組みや「みんなのよい食プロジェクト」と連携し、米の消費拡大や地域内自給率の向上、地産地消料理の考案とその普及を図ることを目的に毎年開催してきました。

今回は、第20回を記念し、新たに「10分でできる 副菜」部門を設けました。

第20回は、「ごはんがすすむ 主菜」部門、「10分でできる 副菜」部門、「スイーツ」部門の3部門に、前回は上回る合計577点の応募がありました。

厳正な審査の結果、各部門で最優秀賞・優秀賞に輝いた全9グループのレシピをご紹介します。

開催概要

募集期間 2022年5月6日(金)~7月22日(金)

審査日程 第1次審査会:8月19日(金)

第2次審査会:9月17日(土)

賞・賞金・副賞

最優秀賞(各部門1作品) 賞状と賞金15万円、キューピー商品、農協観光旅行券

優秀賞(各部門2作品) 賞状と賞金5万円、キューピー商品、農協観光旅行券

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)

審査講評

コンテストも回を重ねるごとに応募数が増え、総数577点のご応募をいただき、誠にありがとうございました。

第1次審査会(レシピ選考)より審査に関わっておりますが、皆さまの地産地消への関心の高さが随所に見られました。第2次審査会に選出されました3部門9作品は、おいしそうな料理写真・見やすいレシピ・地域食材の



使いなどがとても優れた作品でした。中でも最優秀賞に輝いた3部門3作品は、食味審査において7名の審査委員より、「味がよい・作り易い・普及性に富んでいる」という点で高い評価を得ました。

次回コンテストにおきましても、アイデアに富んだおいしい応募作品を期待いたしております。

審査委員長 宮本クッキング主宰 宮本和秀

Good

審査委員

※敬称略・順不同



JA全国女性組織協議会
会長
洞口ひろみ

横浜ロイヤルパークホテル
総料理長
池田一之

料理研究家
本田明子

農林水産省
農村振興局
農村政策部
都市農村交流課
課長補佐
和田卓己

JA全中 常務理事
脇岡弘典

(一社)家の光協会 常務理事
木下春雄



『新食感!?' 和風もっちりハンバーグ』



ニコイチ ニッコリ
矢板っ子!!

栃木県立矢板高等学校



★材料(4人分)★

- ★サトイモ……………300g
- レンコン……………200g
- ★ニラ……………30g
- 新ショウガの漬け物……………60g
- 合いびき肉……………150g
- 塩……………小さじ1/5(1g)
- コショウ……………少々
- 白玉粉……………80g
- ぬるま湯(30度)……………75ml

- A**
- だし汁……………2ツブ(400ml)
 - しょうゆ……………40ml
 - みりん……………50ml
- B**
- 片栗粉……………大さじ1
 - 水……………大さじ1
 - ショウガ汁……………小さじ1/4
 - ミツバ(食べやすい長さに切る)……………4本分
- ★は地元農畜産物

- ▽作り方▽
(調理時間 約40分)
- ①白玉だんごを作る。ボウルに白玉粉を入れ、ぬるま湯を加えてなめらかにこねる。4等分にして丸め、真ん中を少し押してくぼませる。
 - ②鍋に①を入れ、浮いてきたら、弱めの中火で3分ほどゆでる。水にとって冷まし、水けをきる。
 - ③野菜入り肉だねを作る。鍋にサトイモを皮つきのまま入れ、かぶるくらいの水を加えて20分ほどゆでる。粗熱がとれたら皮をむいてつぶす。レンコン、ニラ、新ショウガの漬け物はみじん切りにする。
 - ④ボウルに合いびき肉、塩、コショウを入れてよく混ぜる。③を加えてよく混ぜ合わせ、4つに分ける。
 - ⑤④に白玉を入れて包み、整形して片栗粉をまぶす。残りも同様にする。
 - ⑥揚げ油を170～180度に熱し、⑤を玉じゃくしなどでそっと入れる。油を回しかけながら、全体がカリッとしてきたら裏返し、全体で6～7分揚げる。
 - ⑦カリッとおいしそうなきつね色になったら取り出し、油をきって器に盛る。
 - ⑧みたらしあんを作る。鍋にAを入れて強めの中火にかける。フツフツしてきたら、混ぜ合わせたBを加え混ぜ、とろみがついたら火を止める。ショウガ汁を加え混ぜる。
 - ⑨⑦に⑧をかけ、ミツバを飾る。

サトイモは栃木県鹿沼市産の「土垂^{どたれ}」を、ニラは大田原市産の「黄金ニラ」を使用しました。サトイモは高血圧の予防・改善が、ニラはビタミンが豊富で老化防止や美肌効果が期待できるそうです。ハンバーグには白玉を入れ、もちっとした新しい食感にし、割ったときにびっくりするような見た目に仕上げました。ボリューム満点で大満足、さらに新ショウガの酸味とあんかけの甘味でごはんがすすみます!

ココがポイント!



『フレッシュセルリー餃子と 彩りナムル』



JAとぴあ浜松 女性部
ハイビスカス '15
(いちご)

静岡県JAとぴあ浜松



★材料(4人分)★

- ★セルリー(セロリ)……………2本
 - ニラ……………25g
 - ショウガ……………1かけ
 - ニンニク……………1かけ
 - 豚挽き肉……………200g
- A**
- オイスターソース……………小さじ2
 - しょうゆ……………小さじ2
 - 酒……………大さじ2
 - ごま油……………大さじ2
 - 塩・コショウ……………各少々

- B**
- 片栗粉……………小さじ1と1/2
 - 水……………50ml
 - 餃子の皮……………40枚
- ナムル**
- セルリーの茎……………2本
 - 水……………大さじ1
 - 彩り野菜(にんじん、パプリカ、赤タマネギなど)……………適量
 - 刻み昆布……………適量
 - 塩……………小さじ2
 - ごま油……………大さじ1
- ★は地元農畜産物

- ▽作り方▽
(調理時間 約45分)
- (餃子)
- ①セルリーは茎と葉に切り分ける。茎は5mm角に切り、葉はみじん切りにして、塩少々(分量外)を振り混ぜ、水けがでたら、さらしなどで水けをギュッと絞る。ニラは端から細かく刻み、ショウガとニンニクはすりおろす。
 - ②ボウルにAを混ぜ合わせ、豚挽き肉を加えて粘りが出るまで、よく混ぜる。①も加えてよく混ぜる。
 - ③餃子皮の縁に水をつけ、②を適量のせ、包む。Bを合わせておく。
 - ④フライパンを熱し、ごま油(分量外)を薄くしき、餃子を円になるように、並べて焼く。一つ返して見て、焼き色がついていたら、Bを回し入れ、蓋をして4分ほど、蒸し焼きにする。最後に蓋を外して、水分を飛ばす。水分がなくなってきたら、ごま油(分量外)を回し入れ、強めの火でカリッと焼き上げる。
- (ナムル)
- ①セルリーの茎は斜め薄切りにする。湯を沸かし、塩小さじ1を加え、セルリーを1分弱茹で、ザルにとって水けをきり冷ます。彩り野菜は千切りにする。塩小さじ1/2でもみ、水けを切る。
 - ②ボウルに①の野菜、刻み昆布、塩小さじ1/2、ごま油を加えて和える。

JAとぴあ浜松のセルリーは、クセが少なく、筋が柔らかいのが特徴です。生産者の方から、「餃子に入れるとおいしいよ!」と教えてもらったのをきっかけに、苦手な人でも食べやすく、家族みんなで食べてもらえるように名物の浜松餃子にアレンジしました。セルリーは、塩もみすることでくさがとれ、味がなじみやすくなります。また、浜松餃子に欠かせない中心の茹でモヤシ代わりに、セルリーの彩りナムルを添えています。

ココがポイント!

『骨まで食べられる!? フライドチキン風とりごぼう』



▽ 作り方 ▽ (調理時間 約40分)

- ①ごぼうは皮をたわしなどで良く洗い、1本を4等分に切る。ポウルにバター液、パットに衣の材料を合わせておく。
- ②ごぼうとナスは魚焼きグリルで焼く。ごぼうはこんがり焼き色がついたら、取り出す。ナスは皮が焦げてパリパリになるまで焼き、粗熱が取れたら皮をむいて、包丁で叩く。
- ③ポウルに鶏ひき肉と塩を入れ、粘りが出るまで、混ぜる。②のナスを加えてよく混ぜ、空気を抜くように軽く叩きつけ、4等分に分ける。②のごぼうを骨に見立て、フライドチキンのような形になるように、くっつける。
- ④③をバター液にくぐらせ、回りに衣をつける。揚げ油を180度の中温に熱し、全体がきつね色に、こんがりしてくるまで約7～8分揚げる。時々、上から玉じゃくしで油をかける。



にゃーちゃん
フレンズ

JA福岡市管内

★ 材料 (4人分) ★

- ★博多ナス……………1～2本(160g)
- ★博多ごぼう……………10cm
- ★博多地鶏のひき肉……………250g
- 塩……………小さじ1/4

バター液

- 片栗粉……………30g
- 上新粉……………20g
- 牛乳……………50ml
- 溶き卵……………1/2個分
- 味噌……………大さじ1/2
- おろしショウガ……………大さじ1/2

衣

- 片栗粉……………40g
- 上新粉……………20g
- ガーリックパウダー……………大さじ1/2
- 七味唐辛子……………小さじ1/3

★は地元農畜産物



ココがポイント!
シャキシャキとした福岡特産のごぼうをチキンの骨に見立て、そのまわりをとりつくねで肉付けし、衣をつけて揚げたフライドチキン風のとりごぼうつくねです。つくねには福岡県産のとり肉の他、同じく特産品のナスも使い、ふんわりとした食感と肉と野菜双方の旨味を感じられるとりつくねに仕上げました。インパクトたっぷりの見た目、子どもたちにも喜んでもらえること間違いなし!

『SDGs大和茶まるごと! 茶殻ふりかけ』



▽ 作り方 ▽ (調理時間 約10分)

- ①茶葉はキッチンペーパーに包んで軽く絞る。
- ②ニンジンも洗って、皮ごとすりおろす。
- ③フライパンにごま油を熱し、①、②を弱めの中火でパラっとするまで、混ぜながら3～4分炒める。
- ④③にかつお節、白ごま、ちりめんじゃこを加えて、弱火で3分ほど炒める。
- ⑤④に白だしを加えてひと炒めしたら、火を止めて桜えびを混ぜる。
- ⑥温かいごはんの上に⑤をふりかけて、好みで梅、しば漬けをのせる。



★ 材料 (4人分) ★

- ★大和茶出がらしの茶葉……………12g
- ★奈良産ニンジン……………20g
- かつお節……………3g
- 白ごま……………3g
- ちりめんじゃこ……………6g
- 桜えび……………3g
- 白だし……………20ml



チーム
YAMATO茶
奈良県 帝塚山大学

- ごま油……………大さじ1
- カリカリ梅……………適量
- しば漬け……………適量

★は地元農畜産物



ココがポイント!
SDGs目標12のターゲット「3. 食品ロスの削減」の観点から、普段捨ててしまう出がらしの大和茶殻を再利用してふりかけを作りました。包丁を使わず炒めるだけなので、誰でも簡単に作ることが出来ます。茶殻を食べることで、お茶には抽出されない脂溶性ビタミンであるβカロテン、ビタミンEや、不溶性成分のカルシウムなどの栄養素を摂取することができます。また、桜えびやカリカリ梅、しば漬けをのせることで彩りや食感にアクセントが加わり、食欲そそる一品に仕上がりました!



『なつ〜ん!夏野菜とフレッシュチーズの和風山わさびドレッシング』



▽ 作り方 ▽ (調理時間 約10分)

- ①キュウリは縦半分に切って2cm長さに切る。ミニトマトは半分にする。豆腐は1cm角に切る。ちくわは1cm幅に切る。
- ②山ワサビは皮をむいてすりおろしてボウルに入れ、Aを加え混ぜる。
- ③②に①、塩昆布を混ぜ合わせて器に盛り、カッテージチーズをちらす。ドレッシングをかけて食べる。



静内農業高校
乳加工研究班
北海道 静内農業高等学校

★ 材料 (4人分) ★

- ★ミニトマト.....8個
- ★キュウリ.....2本
- ちくわ.....2本
- 木綿豆腐.....1/4丁(75g)
- 塩昆布.....6g
- ★山ワサビ.....20g

A

- オリーブ油.....大さじ2
- しょうゆ.....大さじ2
- 酢.....大さじ2
- 粗びきコショウ.....少々

★カッテージチーズ.....50g

★は地元農畜産物



ココがポイント!

私たち乳加工研究班が開発したフレッシュチーズと地元農産物を合わせて作りました。新ひだか町を代表する農産物「太陽の瞳」というミニトマトは、甘みと酸味のバランスが良く、太陽のように赤いことからサラダにぴったりです。また、北海道ならではの根菜、山ワサビのツーンとした辛さが効いた和風ドレッシングとカッテージチーズの相性は抜群です。新ひだか町の恵みが詰まったサラダをぜひお召し上がりください!

『瀬戸内の風が吹く草戸なすのラップ』



▽ 作り方 ▽ (調理時間 約10分)

- ①ナスは1cm角に切る。
- ②紫タマネギは薄切りにする。青ジンはざく切りにする。
- ③ニンニク、ショウガはすりおろして、Aと混ぜ合わせる。
- ④フライパンに豚ひき肉、水大さじ4、塩少々(分量外)を入れて中火にかけ、木べらで混ぜながら炒めて火を通す。水分が多ければペーパーでふき取る。
- ⑤④に①を加えて弱めの中火で3〜4分炒める。ナスがしんなりしたら火を止め、③を加え混ぜる。
- ⑥⑤に②を加えて軽く混ぜながら余熱でしんなりさせる。
- ⑦器に⑥を盛って、レタス、トマトを添える。



チーム
ことごと
広島県 JA福山市管内

★ 材料 (4人分) ★

- ★豚ひき肉(瀬戸のもち豚).....300g
- ★草戸ナス.....2本(200g)
- ★紫タマネギ.....1/2個(100g)
- ★青ジソ.....10枚
- ニンニク.....1/3かけ
- ショウガ.....1/3かけ
- レタス、トマト.....適量

A

- ナンプラー.....20g
- ★瀬戸内レモン(果汁).....40g
- きび砂糖.....小さじ1/3
- レッドペッパー.....少々
- 塩.....少々

★は地元農畜産物



ココがポイント!

草戸なすを使ったラップは、夏にぴったりな爽やかなタイのサラダです。瀬戸のもち豚と草戸なすに火が通ったら、余熱で調味料と香味野菜を加えるだけの簡単レシピ! 常備菜としてもオススメです。本場は魚醤とライムを使いますが、ライムを瀬戸内レモンにすることで、瀬戸内海の潮風を感じる爽やかな香りをプラスしました!

『ずんだカヌレ』



★材料(4人分)★

- ★枝豆(正味).....50g
- 溶き卵.....20g
- 砂糖.....30g
- ラム酒.....小さじ1
- ★米粉.....20g
- ★牛乳.....100ml
- バニラエッセンス.....少々
- バター(食塩不使用).....6g
- ★は地元農畜産物



管理栄養士の
たまご

宮城県 尚絅学院大学

ココがポイント!

宮城県産の枝豆は、香りが高く、強い甘みが特徴です。宮城の郷土料理として枝豆を使用した「ずんだ餅」が有名ですが、洋菓子であるカヌレに取り入れることで、新たな魅力を発見しました。宮城のブランド米である「ひとめぼれ」100%の米粉を使用したことで、小麦アレルギーの方でもおいしく食べられます。外はカリッ、中はもちっとした、一口サイズのかわいいカヌレ作りをご家庭でぜひ楽しんでください!



▽作り方▽ (調理時間 約60分)

- ①オーブンに天板を入れて、220℃に予熱する。
- ②枝豆はフードプロセッサーにかけて、やや粗めに砕く。(やや粗めにつぶしてもOK)。
- ③ボウルに卵を入れ、砂糖の半量、ラム酒を加えて泡立器でよく混ぜ、米粉をふるいながら加えて混ぜる。
- ④鍋に牛乳を入れ、②、バニラエッセンス、バター、残りの砂糖を加えて弱火にかける。バターが溶けて沸騰直前に火を止める。
- ⑤④が熱いうちに③のボウルに少しずつ加えながら混ぜ合わせ、粗熱をとる。
- ⑥カヌレ型(直径3.5cm)の内側にバター(分量外)を薄く塗る。
- ⑦⑤を⑥の型の九分目まで流し入れ、予熱したオーブンの天板にのせて、40～50分焼く。竹串を刺して、加熱状態を確認する。
- ⑧粗熱がとれたら型から取り出す。



『福島からお届け! ～そば香るちょっぴり大人な 二層仕立てプリン～』



食物学
プロジェクト
福島県 桜の聖母短期大学

▽作り方▽

(調理時間 約120分)(冷やす時間含む)

(玄そばプリン)

- ①粉ゼラチン、水を混ぜて5分ほどふやかす。
- ②ボウルに玄そば粉、牛乳、生クリーム、砂糖を合わせ、泡立器でよく混ぜ、ザルを通して鍋に移す。
- ③②の鍋を弱火にかけ、木ベラで混ぜながらとろっとするまで加熱する(焦がさないように)。
- ④③に①を加え混ぜ、火を止めて粗熱をとる。ザルを通しながら器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

(そば茶ゼリー)

- ⑤粉ゼラチン、水を混ぜて5分ほどふやかす。
- ⑥鍋に水を入れて中火にかけ、煮立ったらそば茶を入れて煮出し、ティーバッグを取り出す。
- ⑦⑥に砂糖、黒蜜を加えて煮溶かし、⑤を加えて混ぜる。
- ⑧④が固まったら⑦を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。仕上げに黒大豆をのせる。



★材料(4人分)★

(玄そばプリン)

- 粉ゼラチン.....6g
- 水.....大さじ1
- ★玄そば粉.....60g
- ★牛乳.....270ml
- 生クリーム.....50ml
- 砂糖.....20g
- ★は地元農畜産物

(そば茶ゼリー)

- 粉ゼラチン.....2g
- 水.....小さじ1
- 水.....200ml
- ★韃靼そば茶(ティーバッグ).....4個
- 砂糖.....30g
- 黒蜜.....6g
- ★黒大豆(煮豆).....8粒

ココがポイント!

福島県は、そばの生産量が上位にもかかわらず、あまりイメージが定着していません。また、コロナ禍で外食産業が低迷した影響から、そばが通常より安く販売されているそうです。そこで、県産そばの消費拡大と地域振興に貢献したいと思い、このプリンが生まれました。風味豊かで栄養価の高い玄そば粉の「会津のかおり」と韃靼そば茶を使用した硬めのプリンと柔らかいジュレの二層で、そばの風味だけでなく食感もお楽しみいただけます!



『アドベリー羊羹』



綾高

滋賀県 綾羽高等学校

★ 材料(4人分) ★

(アドベリー羊羹)

- ★アドベリー.....4個
- 水.....350ml
- 粉寒天.....3.5g
- グラニュー糖.....75g
- こしあん(黒).....350g
- 塩.....1g

(錦玉羹)

- 水.....250ml
- 粉寒天.....3.5g
- グラニュー糖.....175g
- 水飴.....25g

★は地元農畜産物

▽ 作り方 ▼ (調理時間 約50分)

(アドベリー羊羹)

- ① 鍋に水を入れて粉寒天を加えて木ベラで混ぜる。中火にかけて、混ぜながら一度煮立て、火を弱め静かな煮立ちに抑えて1~2分煮る。
- ② ①にグラニュー糖、こしあんを加えて、滑らかになるまで混ぜ、強火にしてひと煮する。
- ③ ②に塩を加えて火を止めて粗熱をとる(約45℃)。

(錦玉羹)

- ④ 鍋に水を入れて粉寒天を加えて木ベラで混ぜる。中火にかけて、混ぜながら一度煮立て、静かな煮立ちに抑えて2分ほど煮る。
- ⑤ ④にグラニュー糖を加えて強火にし、煮立ったら静かな煮立ちに抑えて2分ほど煮詰める。水飴を加えて混ぜて火を止めて粗熱をとる(約45℃)。
- ⑥ ③を流し缶に平らに流し、常温で固める。その上に⑤を5~6mmほどの高さに流し、アドベリーをおく。
- ⑦ アドベリーが安定したら残りの⑤を流して常温で固め、流し缶から取り出し、型でぬいて切り分ける。

*アドベリーその他、イチゴ・ラズベリーなど季節のフルーツで代用できます。



ココがポイント!

アドベリーは、産地「安曇川町(高島市)」にちなんで名付けられた、酸味と爽やかな甘みが特徴のポイセンベリーです。生果実は日持ちが2日ほどと短く、生産時期が限られているため、幻の果実といわれています。和菓子である羊羹と洋菓子のイメージが強いベリーを組み合わせました。透明な錦玉羹から見えるアドベリーの美しさがこだわりのポイントです。そこに相性の良い並餡の羊羹を合わせました。

各部門入賞のポイント

3人の審査委員より、各部門入賞のポイントをお聞きしました。ぜひ、次回応募するさいに参考にしてください!



「ごはんがすすむ 主菜」部門

3チームのお料理は、おいしいだけでなく、地球にやさしいという観点からも良いレシピでした。とくに最優秀賞のお料理は、10代の学生さんが食べる人への思いを馳せ、丁寧に作られていて、ほっこりするとともに、食べれば思わず笑顔がこぼれる様な一品に仕上がっていました。今回、あと一步、惜しいなあと思える料理が沢山ありました。料理に完成はありません。常にもっとおいしくという飽くなき追求と自由でありつづけることを常に忘れずに、次回も再挑戦してくださいね。



料理研究家 本田明子



「10分でできる 副菜」部門

副菜部門は、「10分でできる」というテーマをいかにクリアするかが課題でしたが、簡単なようで案外難しかったのではないのでしょうか。応募作品の中には、最終審査に残った3作品以外にも興味深いレシピが見つかりました。副菜は主菜をよりおいしくいただくための大切なおかずです。コンテストなので創意工夫は必要ですが、レシピを複雑化しないで、皆さまが調理する普段のおかずにしだけ手を加え、「キラリと光るアイデア」をレシピに反映させてみてください。



宮本ワッキーノグ主宰 宮本和希



「スイーツ」部門

最優秀賞に輝いたのは、宮城県の代表的な甘味の「ずんだ」を洋菓子のカヌレに应用した「ずんだカヌレ」。ずんだの香りが口の中に広がり、甘味もほど良く、つつい手に取って食べたくなる作品でした。地元の野菜をスイーツで表現するのは難しい点もありますが、「見た目、食べやすさ、簡単に作れる」というのがポイントです。そしてもちろん、「おいしい!」も大切です。次回もいろいろなスイーツの作品の応募を楽しみにしています。



横浜ロイヤルパークホテル総料理長 池田一之

ザ・地産地消家の光料理コンテスト 過去の募集部門

第1回	平成15年	地産地消料理賞
第2回	平成16年	地産地消料理賞 / JA全国女性組織協議会会長賞
第3回	平成17年	地産地消料理賞 / JA全国女性組織協議会会長賞
第4回	平成18年	「いきいき長生きレシピ」部門 「がんばれ!ちびっこレシピ」部門 「わいわいファミリーレシピ」部門
第5回	平成19年	「いきいき健康レシピ」部門 「がんばれ!ちびっこレシピ」部門 「笑顔こぼれるスイーツ」部門
第6回	平成20年	「いきいき!健康レシピ」部門 「元気に育て!ちびっこ向けレシピ」部門 「笑顔いっぱい!スイーツ」部門
第7回	平成21年	「ご飯料理」部門 / 「健康おかず」部門 / 「スイーツ」部門
第8回	平成22年	「お弁当」部門 / 「健康おかず」部門 / 「スイーツ」部門
第9回	平成23年	「お弁当」部門 / 「健康おかず」部門 / 「スイーツ」部門
第10回	平成24年	「健康おかず」部門 / 「スイーツ」部門
第11回	平成25年	「お米を使ったアイデア料理」部門 / 「スイーツ」部門
第12回	平成26年	「和のおかず」部門 / 「お米を使ったスイーツ」部門
第13回	平成27年	「だしを使った家庭料理」部門 / 「スイーツ」部門

第14回	平成28年	「ごはんに向合う野菜が主役のおかず」部門 「素材を生かしたスイーツ」部門
第15回	平成29年	「ごはんを使った丼」部門 / 「スイーツ」部門
第16回	平成30年	「ごはんがすすむ作り置きおかず」部門 / 「スイーツ」部門
第17回	令和元年	「ごはんがすすむおかず」部門 / 「スイーツ」部門
第18回	令和2年	「野菜を使った家庭料理」部門 / 「スイーツ」部門
第19回	令和3年	「冷めてもおいしい家庭料理」部門 / 「スイーツ」部門
第20回	令和4年	「ごはんがすすむ主菜」部門 「10分でできる副菜」部門 「スイーツ」部門



次回、第21回 ザ・地産地消家の光料理コンテストの
応募も心よりお待ちしております!!

※2023年5月から募集する予定です。

