

募集部門

「お米を使ったレシピ」部門
「スイーツ」部門

開催概要

募集期間 2023年5月8日(月)～8月18日(金)

審査日程 第1次審査会:9月8日(金)

第2次審査会:10月28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)

審査委員 ※敬称略・順不同

宮本 和秀／宮本クッキング主宰

本田 明子／料理研究家

池田 一之／横浜ロイヤルパークホテル 総料理長

高島 寛／農林水産省 農村振興局 都市農村交流課 課長補佐

藤間 則和／全国農業協同組合中央会 常務理事

久保 町子／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 代表理事専務

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/>

2024年3月31日発行

制作:(一社)家の光協会 読書・食農・教育文化部

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

(一社)家の光協会

R357000

第21回 ザ・地産地消 家の光料理コンテスト



最優秀賞・ 優秀賞作品 レシピ集

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、「お米を使ったレシピ」部門、「スイーツ」部門の2部門に合計466点の応募がありました。
厳正な審査の結果、最優秀賞・優秀賞に輝いた全6グループのレシピをご紹介します。



材料 (4人分)

タコミート ★印は地元食材

★あぐー豚のひき肉.....150g

ニンニク.....1かけ

タマネギ.....1/4個

★パイナップル.....100g

水.....50ml

砂糖.....小さじ1

コンソメスープの素.....小さじ1/2

カレー粉.....大さじ1

中濃ソース.....大さじ1

トマトケチャップ.....大さじ3

ごはん.....240g

トマト.....1個

レタス.....2枚

さけるチーズ.....2本

春巻きの皮.....8枚

油.....大さじ1

ころも

薄力粉.....大さじ6

水.....大さじ6

パン粉・揚げ油.....適量

トロピカル★タコライスコロケ

作り方 約40分

①トマトは半分に切って中身を取り出し外側の部分は縦に5mm幅に切る。(中身はとっておく)レタスはせん切りにする。チーズは縦4つにさく。

②ニンニク、タマネギはみじん切りにし、パイナップルは1cm角に切る。

(タコミートを作る)

③フライパンに油大さじ1を熱し、ニンニクを加えて香りよく炒め、ひき肉を加えてほぐしながら肉の色が変わるまで炒める。玉ねぎを加えてさらに1分ほど炒める。

④③にAの調味料、トマトの中身を加えて、ほとんど水分がなくなるまで炒めたら、パイナップルを加えてひと炒めする。

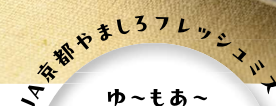
⑤ころも用の薄力粉、水をよく混ぜ合わせる。

⑥春巻きの皮にレタス、ごはん、タコミート、トマト、チーズの1/8量をのせ、クルクル巻いて棒状に形を整え、巻き終わりに⑤をぬって、しっかり止める。(同様に残り7本を作る。)

⑦⑥の全体に⑤をからめ、パン粉をまぶしつける。

⑧揚げ油を175℃に熱し、⑦を入れて返しながら色よく揚げる。

驚き!これがナス!?京田辺ナスジャム & 抹茶入り♡米粉クレープ



ゆ〜もあ〜



材料 (4枚分)

ナスジャム

★ナス(京田辺市産).....中3本

砂糖.....210g

レモン汁.....小さじ1

米粉クレープ

★米粉(山城産).....50g

★抹茶(山城産).....大さじ1

卵.....1個

塩.....少々

牛乳.....125ml

米油.....大さじ1/2

★ナスジャム・ホイップクリーム.....適量

こしあん.....適量

★印は地元食材

作り方 約30分 (冷ます時間を除く)

ナスジャム

①ナスは皮をピーラーでむき、果肉は3〜5mm角に刻んで、水にさらす(5〜10分くらい)※途中で水を入れ替える。

②鍋に①のナス、砂糖、レモン汁を入れて、火にかける。

③アクが出たら取り除き、水分がほとんどなくなるまで煮詰める。

米粉クレープ

④ボウルに卵を割り入れ、塩を加えて泡立器でよく混ぜる。

⑤④に牛乳を加えて混ぜ合わせ、米粉、抹茶を加えてよく混ぜる。生地がなめらかになったら、米油も加えさらに混ぜる。

⑥フライパンに米油(分量外)をなじませ、余分な油をキッチンペーパーでふきとる。

⑦⑥のフライパンを弱めの中火で熱し、お玉じゃくし1杯分の生地を手早く広げる。※フライパンを熱しすぎると気泡ができやすいので弱火にしながら調整する。

⑧生地が乾いたらフライ返しでひっくり返す。30秒ほど裏面を焼いて皿に取り出す。※1枚焼いたらキッチンペーパーで米油をなじませて次のクレープを焼く。

⑨⑧のクレープでナスジャムを包み、お好みで、ホイップクリーム、こしあんをトッピングする。

*抹茶は抹茶で代用いただけます。



ライスサラダ

材料 (4人分)

- ★ご飯……………260g
- ★キュウリ……………1本
- ★ミニトマト……………12コ
- パプリカ(黄・赤)……………各1個
- ハム……………4枚
- カッテージチーズ……………150g
- ★サラダ菜……………適量
- ★卵……………3個
- ★紫芋(サツマイモ)……………1本(200g)

ドレッシング

- ★白梅酢……………大さじ2
- オリーブオイル……………大さじ4
- ホエー……………大さじ1
- こしょう……………適量
- 砂糖……………小さじ1/2
- ★大葉……………10枚
- 塩・こしょう……………各適量

★印は地元食材

作り方

🕒 約40分

- ①ご飯をザルに入れて流水であらい、ぬめりを取ってキッチンペーパーで軽く水気を切っておく。
- ②卵を茹でて白身と黄身に分けてフォークでみじん切りにしておく。
- ③紫芋をさいの目切りにして水にさらし、耐熱容器に入れて電子レンジ(600W)で6分加熱する。
- ④キュウリ、パプリカ、ハムは6～8mmの角切りに、ミニトマトは4つ切りする。
- ⑤水気を切ったご飯をボウルに入れて大葉を入れる前のドレッシング大さじ1を混ぜ合わせておく。
- ⑥大葉は包丁でたたいてピューレ状にする。
- ⑦残りのドレッシングに大葉のピューレを入れて混ぜ合わせる。
- ⑧⑤に角切りにした具材とゆで卵を入れて軽く混ぜ合わせ、塩、こしょう各適量を加えて味を調える。
- ⑨サラダ菜を敷いた器に盛り付けてカッテージチーズをトッピングする。



三豊ナスの押し抜き寿司



香川県 JA香川県管内

YAT



材料 (4人分)

- ★香川県産コシヒカリ……………2合
 - 酢……………大さじ4
 - 砂糖……………大さじ2
 - 塩……………小さじ1
 - ★三豊ナス……………1個(約400g)
 - ★小エビ(瀬戸内海産)……………220g
 - 片栗粉……………大さじ1
 - サラダ油……………大さじ3
 - 砂糖……………大さじ1と1/2
 - しょうゆ……………大さじ2
 - 料理酒……………大さじ1
 - ★オクラ……………4本
 - ★ニンジン……………20g
- ★印は地元食材

作り方

🕒 約60分

- ①米は洗ってザルにあげて30分ほどおいてから炊く。A(すし酢)をあわせておく。
- ②小エビは頭を取って洗い、水けを拭き、片栗粉大さじ1をまぶす。三豊ナスは1.5cm角に切り、水にはなしてザルにあげ、キッチンペーパーで水気を押さえる。
- ③フライパンにサラダ油大さじ1を入れ、小エビを入れて色が変わる程度に炒め、一度取り出す。
- ④③のフライパンにサラダ油大さじ2を加え、ナスを入れ、3分の2の量になるまでじっくり炒める。
- ⑤砂糖大さじ1と1/2、しょうゆ大さじ2、料理酒大さじ1を加え、水分を飛ばすように炒め、③の小エビを戻し入れてさらに炒める。
- ⑥炊きあがったご飯にすし酢を加え、すし飯を作る。4等分しておく。
- ⑦よく洗った牛乳パックを、高さ8cmの筒状に切る。4個準備する。
- ⑧盛り付けの皿の上に⑦を置き、すし飯の真ん中をくぼませてコップ状に詰める。
- ⑨⑧の中へ⑤の具材を詰める。上部は全面に広げて詰める。
- ⑩よく洗った牛乳パックの底の部分を、ひとまわり小さめに切り抜き、⑨の上にあてて押して中身を抜く。ゆでた人参とオクラを飾る。

北海道産の五種の彩色野菜ギモーヴ

スイーツ部門
優秀賞

北海道 酪農学園大学
酪農学園大学
食物利用学
研究室



材料 (4人分)

★トマト	200g
★ナス	200g
★ブロッコリー	100g
★パプリカ	200g
★ニンジン	200g
★リンゴ	300g
砂糖	400g(各80g)
レモン汁	75ml(各15ml)
ゼラチン	50g
(ゼラチンは水につけてふやかしておく)	
水	90ml
※コーンスターチ	適量
(ベタつく場合に打ち粉として使用)	

★印は地元食材

作り方 約180分

【トマト・パプリカ・ブロッコリー・ニンジン】

- ①トマトは湯むきし、一口大に切ってミキサーにかける。パプリカは、種、ヘタ、ワタを取り除き、一口大に切って茹でる。ブロッコリーは一口大に切って茹でる。ニンジン、りんごは皮を剥き、薄めのいちょう切りにして茹でる。それぞれをミキサーにかける。
- ②各鍋に①と砂糖を入れて中火にかけ、フツフツするまで(105℃位)煮て、レモン汁を加え混ぜる。

【ナス(皮付き)】

- ①鍋にナスのいちょう切りを入れ、半分の高さまで水を加えて中火で10分ほど煮て、レモン汁を加え混ぜる。粗熱をとって煮汁ごとミキサーにかける。
- ②鍋に砂糖と①を入れ、フツフツするまで中火にかける。(3～はレシピ共通 ※食材ごとに調理する)
- ③ふやかしたゼラチンを電子レンジの500wで40秒温める。
- ④ボウルに②と③を入れ、ハンドミキサーで泡が立つくらいまで混ぜ合わせる。
- ⑤④を型に流し、冷蔵庫で30～40分冷やし固める。型からはずして包丁で切り分ける。



スイーツ部門
優秀賞

千葉県 JA千葉みらい管内
チーム赤組



材料 (4人分)

★ニンジン	120g
オレンジ	1個
卵	1個
グラニュー糖	25g
米粉	20g
アーモンドプードル	10g
レモン汁	小さじ2
牛乳	120ml
溶かしバター	10g
スライスアーモンド	10g
ノンウェットシュガー(飾り用)	適量
ミントの葉(飾り用)	適量

★印は地元食材

ニンジンとオレンジのクラフティ

作り方 約60分

- ①ニンジンはいきれいに洗って皮付きのまま5～6mm厚さの輪切りにして蒸し器に入れて10分ほど蒸す。柔らかくなったら2/3量はフードプロセッサーにかけてペースト状にし、残りはそのままにする。
- ②オレンジは皮と薄皮をむき、果肉だけにする。
- ③オーブンを170度に予熱する。
- ④ボウルに卵、グラニュー糖を入れてよく混ぜ、米粉とアーモンドプードルをふるい入れさっくりと混ぜる。
- ⑤牛乳、①のニンジンのペースト、レモン汁、溶かしバターを入れてよく混ぜ、耐熱容器に流し入れる。
- ⑥①の輪切りのニンジンと②のオレンジを並べて 上にスライスアーモンドを散らし、170度のオーブンに入れて表面が固まるまで30～35分焼く。
- ⑦焼きあがったら取り出して粗熱をとり ノンウェットシュガーをふりかけミントを飾る。

*焼きたての温かいものもおいしいです

*牛乳のうち1/4量程度を生クリームに変えるとよりコクが出ます