

第23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、「地元農畜産物と乳製品を使用した料理」部門、「スイーツ」部門の2部門に合計363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4グループのレシピをご紹介します。

第23回 ザ・地産地消家の光料理コンテスト

## 募集部門

## 「地元農畜産物と乳製品を使用した料理」部門

## 「スイーツ」部門

(開催概要)

【募集期間】

2025年5月7日(水)~8月8日(金)

【審査日程】

第1次審査会：9月5日(金) 第2次審査会：10月18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、キュービー商品、農協観光旅行券

優秀賞(各部門1作品)賞状と賞金5万円、キュービー商品、農協観光旅行券

佳作(各部門10作品)JAタウンギフトカード1万円分

【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

【協賛】

(株)農協観光 キュービー(株)

審査委員

宮本 和秀/宮本クッキング主宰

本田 明子/家庭料理家

西川 久美/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

※敬称略・順不同



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/>

2026年3月31日発行  
制作：(一社)家の光協会 読書・食農・記事活用促進部  
スタイリング：中村和子  
撮影：菊地 重、喜多村 翔太(家の光写真部)  
デザイン：中川 純(DEUX)



(一社)家の光協会

「地元農畜産物と乳製品を使用した料理」部門  
最優秀賞

おろし大根を  
絞り過ぎないのが  
ポイント！



**Chef Alice**  
東京都 JA東京中央管内

## 大根ニョッキ鯉出汁の牛乳ソース

材料(4人分) ★地元食材

- 大根ニョッキ**  
★大蔵ダイコン ……150g  
米粉 ……140g  
溶き卵 ……1個分  
水(ボイル用) ……1L  
塩(ボイル用) ……10g
- 鯉出汁の牛乳ソース**  
★コマツナ(4cmの長さに切り、茎と葉に分ける) ……2株(80g)  
バター ……10g  
薄力粉 ……小さじ1/2  
牛乳 ……300ml  
カツオ節 ……3g  
白みそ ……小さじ1  
パルメザンチーズ ……少々  
黒コショウ ……少々

作り方 所要時間 約35分

- 大根ニョッキ**
- ダイコンは皮をむいてすりおろし、水けをしっかりと切ってボウルに入れる。
  - ①に米粉をふり入れ、溶き卵と塩少々(分量外)を加えて手で練り混ぜる。
  - ②を直径2cmの棒状にのぼし、3cm幅に切って丸める。フォークの背で押して少し平らにする。
  - 鍋に1Lの湯を沸かし、塩10gを加える。③を鍋に入れて3~4分ほどゆで、沸騰後、ニョッキが浮いてきたらザルにあげ、水を切る。
- 鯉出汁の牛乳ソース**
- フライパンにバターを熱し、コマツナの茎、葉の順に入れてざっと炒める。薄力粉をふり入れ、手早く混ぜてなじませ、粉っぽさがなくなるまで炒め、取り出す。
  - ⑤のフライパンに牛乳を入れ、沸騰直前まで温めて火を止める。カツオ節を入れて2~3分置いてこし、⑤で取り出したコマツナと白みそを加える。
  - ⑥を弱火にかけて温め、④のニョッキを加えてとろみがつくまで温める。
  - 火を止め、パルメザンチーズを加えて混ぜる。
  - 器に盛り、黒コショウを少々振る。

「スイーツ」部門  
最優秀賞

ハスカップの色合いと酸味がとてもお洒落なデザートです！



**KOKOHOTEL札幌すすきの**  
北海道 JAさっぽろ管内

## ミルク王国北海道白いお汁粉

材料(4人分) ★地元食材

- ★米粉 ……100g  
★ハスカップピューレ(市販) ……30g  
塩 ……ひとつまみ  
ミントの葉(あれば) ……少々
- A  
★マスカルポーネチーズ…80g  
★クリームチーズ ……80g  
★白あん ……250g  
★牛乳 ……200ml
- B  
★ハスカップピューレ(市販) ……10g  
レモン汁 ……大さじ1/4

作り方 所要時間 約20分

- 白玉団子**
- ボウルに米粉を入れて水100mlを少しずつ加えながら練り混ぜる。耳たぶくらいの固さになったら、ハスカップピューレ30gを加えて練る。
  - ①を直径1cmの棒状にのぼし、1cm幅に切って丸める。中央を軽く押して少しくぼませる。
  - 鍋に1Lの湯を沸かし、塩ひとつまみを入れ、②を入れて6分ほどゆでる。表面に浮き上がったらすくい上げて冷水にとり、ざるにあげて水けを切る。
- お汁粉スープ・ハスカップソース**
- ボウルにAを順に入れて、泡だて器でなめらかになるまでよく混ぜ、冷蔵庫に入れて冷やす。別のボウルにBを入れて混ぜ、ハスカップソースを作る。
- 仕上げ**
- 器に④のお汁粉スープの1/4量を入れ、③の1/4量のをせる。ソースの1/4量をかけ、あればミントの葉のをせる。残りも同様に盛り付ける。



「地元農畜産物と乳製品を使用した料理」部門

優秀賞

仕上げに桃のピューレを加えると、よりおいしく！



ピーチーズ  
福島県 JA夢みなみ管内

## 桃のミルクリゾット

### 材料(4人分)

★地元食材

#### トッピング用

桃(あかつきがオススメ) ..... 80g  
レモン(あれば) ..... 少々  
水 ..... 100ml  
レモン果汁 ..... 大さじ1

#### リゾット

★桃 ..... 300g  
★タマネギ ..... 50g  
★米 ..... 300g  
★ジャージー牛乳 ..... 1L  
オリーブオイル ..... 大さじ2  
熱湯 ..... 200ml  
塩 ..... 小さじ2  
黒コショウ ..... 適量  
バター ..... 10g  
粉チーズ ..... 適量

### 作り方

所要時間 約40分

#### 下準備

① トッピング用に桃の皮をむき、スライスする。ボウルに水、レモン果汁を入れて桃を加え、冷蔵庫で冷やしておく。お好みでレモンもスライスしておく。

#### リゾット

- ② 桃は皮をむいて粗みじん切りに、タマネギは皮をむいてみじん切りにする。
- ③ 深めのフライパンにオリーブオイルを入れ、中火で熱し、タマネギがほんのりきつね色になるまで炒める。
- ④ 米を加えて炒め、熱湯を入れて粒が顔を出すくらいまで中火で煮たら、牛乳を少しずつ加え、アルデンテになるまで20分ほど火を通す。
- ⑤ 塩、黒コショウ、バターを入れて味を整え、桃を入れて混ぜ合わせる。フライパンを火からおろし、粉チーズをかけて手早く混ぜる。
- ⑥ 皿に盛り付け、トッピング用の桃とレモンを飾る。



「スイーツ」部門  
優秀賞

ホイップクリームやフルーツジャムなどをのせてもおいしくいただけます！



スカーレット  
長野県 JAみなみ信州管内

## 五平餅スコーン

### 材料(4人分)

★地元食材

#### スコーン

★米粉 ..... 100g  
★粉豆腐 ..... 50g  
A てんさい糖 ..... 大さじ1  
ベーキングパウダー ..... 4g  
塩 ..... ひとつまみ  
こめ油 ..... 大さじ3  
牛乳 ..... 大さじ5  
甘酒 ..... 大さじ5

#### 米粉クラッカー

★米粉 ..... 50g  
卵 ..... 25g  
こめ油 ..... 10mL  
はちみつ ..... 10mL  
塩 ..... ふたつまみ  
ケルミみそキャラメルソース  
クルミ(むき身) ..... 30g  
★信州みそ ..... 10g  
砂糖 ..... 50g  
水 ..... 小さじ1  
生クリーム ..... 50ml  
バター ..... 15g  
木の芽 ..... 適量(あれば)

### 作り方

所要時間 約70分

#### スコーン

- ① ボールにAを混ぜ合わせたら、こめ油を入れて軽く混ぜ、両手で材料をこすり合わせながらポロポロの状態にし、牛乳、甘酒を加えてゴムべらでまとめる。
- ② 台にラップを広げて①をおき、手で軽くまとめてなめらかな生地にする。めん棒などで3cmの厚さに押し伸ばし、直径約2cmのセルクル(丸型)で抜く。
- ③ オープンシートをした天板に並べ、180℃で予熱したオーブンに入れ18~20分焼く。

#### 米粉クラッカー

- ④ ボウルにすべての材料を合わせ、練り混ぜる。パサつくようなら水を足し、固さを調整する。
- ⑤ 台にラップを広げて④をおき、めん棒などで2mmの厚さに押し伸ばし、12cmの長さで棒状に切る。
- ⑥ オープンシートをした天板に並べ、160℃で予熱したオーブンに入れ8~10分焼く。

#### ケルミみそキャラメルソース

- ⑦ クルミは電子レンジ(600w)でローストし、粗く刻む。
- ⑧ 鍋に生クリームを入れて40℃程度に温める。
- ⑨ 別鍋に砂糖、水を入れて中火にかけ、あめ色になるまで加熱する。⑧の生クリームを2回に分けて加え、バター、みそを入れてなめらかになるまで混ぜ、クルミと混ぜて冷やしておく。

#### 仕上げ

- ⑩ スコーンの穴に米粉クラッカーを串のように通す。キャラメルソースをかけて、あれば木の芽をのせる。



「地元農畜産物と乳製品を使用した料理」部門

☆☆ 佳作 ☆☆

北海道ラムタコス

酪農学園大学 食物利用学研究室①  
(北海道・JA道央管内)

えびいもニョッキの  
白みそソース

チームニョッキ  
(京都府・JA京都やましろ管内)

ケールソースの  
揚げないライスコロッケ

野村家  
(茨城県・JA常陸管内)

大和ポークボール入り  
なすのシチュー

チームことこと  
(奈良県・JAならけん管内)

うずらと鶏の  
豆味噌バターチーズ焼き

チームyamabon  
(愛知県・JAなごや管内)

さぬきのめざめ  
ミルクおこね

YAT  
(香川県・JA香川県管内)

下子麩となすの  
あぶらかすソテー

旬の野菜おいしさ伝え隊  
(滋賀県・JA東びわこ管内)

絹皮ナスの  
メキシカンボート

キッチン☆パレット  
(愛媛県・JAえひめ未来管内)

キタアカリの  
カルボナーラ

陽だまりの会たん・とん  
(滋賀県・JA東びわこ管内)

乾しいたけ香る  
もちもちブリトー

しいたけの森  
(宮崎県・JAみやざき管内)

「スイーツ」部門

☆☆ 佳作 ☆☆

アスパラの  
あまじょっぱいプリン

酪農学園大学 食物利用学研究室②  
(北海道・JA道央管内)

抹茶庭園に舞うトマト

ゆ〜もあ日和  
(京都府・JA京都やましろ管内)

アスパラと米粉の  
ロールケーキ

パラパラマミーズ  
(岩手県・JA岩手ふるさと管内)

焼き茄子香る、  
午後のフィナンシェ

橋村ゼミ  
(大阪府・JA茨木市内)

Oh!! 茄子の  
ミルクみそアイス

飯ませハート  
(福島県・JA会津よつば管内)

ベジプリン

レディースクラブ高陽南  
(広島県・JA広島市内)

まるごと燕と味噌ピーの  
和ロール

チーム赤組again  
(千葉県・JA千葉みらい管内)

祇園パセリとレモンの  
セミフレッド

祇園パセリとラッセッテ  
(広島県・JA広島市内)

揚げずに簡単!米粉で作る  
味噌煮込み風ドーナツ

しゃちほこふれんず  
(愛知県・JAなごや管内)

南の島のマリンジュレ

South Kitchen  
(沖縄県・JAおきなわ管内)