

第1回おうちで食べよう！地産地消コンクール結果発表！！！！

コロナ禍で外出自粛生活を過ごす中、おうち時間を楽しく過ごしてもらうため、わが家の自慢レシピを紹介いただき、JAと組合員・地域利用者とのつながりを持ち、またJAや地産地消を身近に感じてもらうコンクールの結果発表です！

募集期間は令和2年7月1日～9月30日の3ヶ月間行い、沢山の応募作品の中から、第1次審査（書類）、第2次審査（試食）を行い、審査基準は、誰が食べても美味しく、工夫されているレシピで、また食べたい味であるか、慎重且つ厳正な審査の結果、最優秀賞、優秀賞、高子さん賞が決定しました。

そこで、入賞作品3点、その他、第2次審査の試食審査を行った作品6点のレシピをご紹介します。

たくさんのご応募
ありがとうございました！





最優秀賞

ちよい辛なす漬け

使った野菜 ふぞろいのなす、みょうが、しょうが、とうがらし



材料と分量（10人分）

*各人、食べる量により異なります。

なす・・・・・・・・・・1kg

しょうが・・・・・・・・30g

みょうが・・・・・・7~10本

とうがらし・・・・・・2~5本

こんぶ・・・・・・・・・・10cm

塩・・・・・・・・・・大さじ1

ごま・・・・・・・・・・適量

《調味液》

しょうゆ・・・・・・・・80cc

酢・・・・・・・・・・20cc

みりん・・・・・・・・・・50cc

砂糖・・・・・・・・・・50g

作り方

①なすは1cm幅の半月切りにする。

②塩大さじ1をなすにまぶして浅漬け器かビニール袋に入れて漬け、2~3時間したらよく絞る。

③しょうが、みょうが、こんぶ、とうがらしを干切りにする。

④鍋に調味液、干切りにしたこんぶ、唐辛子を入れ煮立て、みょうが、しょうがを先に入れ、なすを入れて7~8分かきまぜながら中火で煮る。

⑤そのまま冷まし食べる時にごまをふる。

なす以外の季節の野菜を使っても
美味しくいただけます♪
ぜひ作ってみてくださいね！



★わが家ならではの工夫したポイント★

自分で作った無農薬のなす、みょうが、とうがらしを使用しています。

【審査評価】

自宅で採れた無農薬野菜のなすを、唐辛子の辛さと甘しょっぱい絶妙な味付けが癖になる味付けでご飯が進み、誰が食べても美味しく、また食べたい、まさに生方家の味の料理でした。また不揃いななすと材料の記載がありました点は、食品を無駄にしない事であり、17あるSDGs エスディー・ジーズの目標のひとつ、12番「つくる責任 つかう責任」にも通じており好感が持てました。



優秀賞

さつま芋サラダ

使った野菜 さつま芋、きゅうり、人参



材料と分量（4人分）

さつま芋・・・大1本
きゅうり・・・・・・1本
人参・・・・・・1/2本
ハム・・・・・・5枚
塩・・・・・・適量
マヨネーズ・・・・適量

作り方

- ①さつま芋は電子レンジで柔らかくする。
（ラップで包み10分程度）
- ②きゅうり、人参は薄切りにして、塩をふりよくしぼる。
- ③①、②、角切りにしたハムをマヨネーズで和える。

ホクホク美味しいさつま芋サラダ
作ってみてくださいね！



★わが家ならではの工夫したポイント★
さつま芋はなると金時を使用

【審査評価】

芋を使ったサラダですと、ジャガイモが主流になっていますが、さつま芋を使った美味しいサラダでした。そのさつま芋が栗のようにホクホクした食感と糖度が高い鳴門金時と指定した工夫点が、味の決め手にもなったと思います。こちら最優秀賞の作品と同じく、誰が食べても美味しく、また食べたい料理でした。また簡単に誰でも作れる料理であり、子ども達がお手伝いもでき、ご家族でも楽しめる料理となっていました。



肉みそ焼きそば

使った野菜 ご近所さんから採れたのにら
直売所で購入したトマトと人参



材料と分量（2人分）

A《肉みそ》（作りやすい分量）

- 豚ひき肉・・・・・・・・・・150g
 - 生姜・・・・・・・・・・1かけ
 - にんにく・・・・・・・・・・1かけ
 - 人参・・・・・・・・・・80g
 - トマト・・・・・・・・・・1/2個
 - 豆板醤・・・・・・・・・・小さじ1/3
 - サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1
- ～調味料～
- a みそ・・・・・・・・・・大さじ3
 - b 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1～
 - c 酒・・・・・・・・・・大さじ2
 - d しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1
 - 水・・・・・・・・・・50cc

- 生にら・・・・・・・・・・1/2束
- めんつゆ濃縮タイプ・・小さじ2
- ゴマ油・・・・・・・・・・大さじ1弱
- 高崎焼きそば・・・・・・・・・・2玉
- こしょう・・・・・・・・・・少々

作り方

Aの肉みそを作る。

- ①生姜、にんにくはみじん切り、フライパンに油を入れ生姜、にんにく、豆板醤を弱火で熱する。香りが出てきたらひき肉を入れよく炒める。すりおろした人参、ざく切りにしたトマトを入れよく炒める。水、調味料 a、b、c、d を加えとろみが出るまで煮詰める。
 - ②にらは5mm幅に切り、めんつゆ、ゴマ油と合わせておく。
 - ③高崎焼きそばは1袋あたり1分30秒から2分、電子レンジで温めて麺をバラバラにさせる。
 - ④器に温めた麺を盛り、こしょうをふりかけ、味付けしたにらを汁ごとかけ、その上にAの肉みそ、温泉卵又は卵黄をのせる。
- *肉みそを作る際の豆板醤はお好みで辛いのが好きな方は多めにし、味を見て砂糖は加えてください。

肉みそいろんな料理で使ってみてくださいね！
高崎焼きそば美味しいですよ♪



★わが家ならではの工夫したポイント★

肉みそにすりおろした人参とトマトを入れるのがポイントです。
すりおろした人参のおかげで砂糖の分量が減らせます。トマトを入れるのでコクが出ます。肉みそは、作り置きできるので今回は作りやすい分量で作りました。
ナスと一緒に炒めたり、豆腐の上へのせたり、レタスで巻いて食べても美味しいです。

【 審査評価 】

自粛生活の中で、ご近所からいただいた野菜や直売所で購入した野菜、かたらい高崎商品の高崎焼きそばを使った料理でした。コロナ禍で交流が疎遠になる中、ご近所の方と交流を持ってできた料理でもあり、肉みその味付けは、人参の糖分により砂糖を控えながらもトマトのコクにより満足した味となっており、美味しさはもちろんですが健康を考えた事、他の料理にも使える事など、色々な面で工夫されていることが評価されました。

とろっと白なすときのこの夏バテ回復スープ

使った野菜 直売所の白なす、しいたけ
おうちの余りものきのこ類



材料と分量（2人分）

白なす・・・・・・・・・・1個
しいたけ・・・・・・・・・・1つ
しめじ・・・・・・・・・・1/4株
まいたけ・・・・・・1/3パック
白みそ・・・・・・大さじ2~3杯
ねりごま（白）・・・・大さじ1杯
水・・・・・・・・・・300~400ml
《だし用》
昆布・・・・・・・・・・4cm×3枚
水・・・・・・・・・・50ml
《盛り付け用》
すりごま・・・・・・・・・・適量



作り方

- ①昆布だしを作る。水50mlに乾燥昆布を入れ、ふやかしだしをとる。（10~15分）
- ②白なすは皮をむき、縦半分・横半分、さらに半分に切り縦横に切り込みを入れておく。（だしがしみこみやすく煮えやすい）
- ③しいたけは石づきをとり、薄切りに、しめじも石づきをとり、ほぐす。まいたけも一口大にほぐす。
- ④鍋に水300mlを入れ、白なすを入れる。中火にかけ、白なすが柔らかくなるまで煮る。
- ⑤①の昆布だしの昆布を抜いて出汁だけ③の鍋に入れる。昆布は後で入れるので捨てずにとっておく。
- ⑥カットしたきのこ類を加えて煮込む。
- ⑦なすが十分に柔らかくなったところで白みそを入れて溶かし、ねりごまも加える。
（味をみて濃ければ水、薄ければ白みそを足す。）
- ⑧最後に④で取りだしておいた昆布を鍋に入れひと煮立ちさせたら完成。
- ⑨盛り付けたらすりごまをトッピングする。

*お好みで汁気を多めにしたい場合は水の量を増やして味付けも調整してください。

★わが家ならではの工夫したポイント★

出汁は昆布ときのこ類のみ。白みその甘さとコクが白なすのとろとろと合います。夏バテで疲れた胃腸を優しく温めてくれるスープです。

朝採れスイートバジルとにんじんのスコーン

使った野菜 自宅で作れたスイートバジル
直売所で購入したにんじん、米粉(地粉)



材料と分量 (6~10個)

*切り方による

A

小麦粉・・・・・・・・・・50g
全粒粉・・・・・・・・・・50g
高崎の米粉・・・・・・・・50g
ベーキングパウダー・・8g
きび砂糖・・・・・・・・・・30g
塩・・・・・・・・・・ひとつまみ
●●●●●●●●●●●●●●●●
米油・・・・・・・・・・50~70g
バジル・・・・・・・・・・30~40g
にんじん・・・・・・・・・・1/2本
水・・・・・・・・・・適宜

作り方

- ①Aの粉類はボールに入れ軽く混ぜておく。
- ②バジルは洗って、水気を切り、細かく刻む。(葉の水分が多そうなら、キッチンペーパーに包んでレンジで20秒加熱すると乾燥し、刻みやすくなる。) にんじんはすりおろす。
- ③Aに米油50gを注ぎ、スケーパーかヘラで切るように混ぜる。だま、塊がある状態で大丈夫です。
- ④③に②のバジル、にんじんを加える。にんじんは水分もそのまま入れる。混ぜてひとまとまりにする。あまりまとまらない(粉がサラサラで生地同士がくっつかない)ようであれば、米油または水を適宜足す。
- ⑤生地を四角形にまとめたら、半分に切って重ねて伸ばし、また半分に切って重ねて伸ばすのを2~3回繰り返して層を作る。
- ⑥層になった生地を四角形や三角形の同じくらいの大きさにすれば好きな形に切る。丸形でくり抜いても良い。
- ⑦天板にオープンシートを敷き⑥の切った生地を並べる。
- ⑧180℃~200℃に温めたオーブンで180℃で10分、160℃で10分、焼き色が薄ければ追加で3~5分焼く。



★わが家ならではの工夫したポイント★

動物性食材を使わないスコーン。米粉をブレンドすることで外のカリカリ感が増し、米油であっさりしているのに中はしっとりした食感に仕上がります。スイートバジルの甘い香り、にんじんの穏やかな甘さで朝食にもおやつにも、ディナーのプチパン代わりにしても!!

元気もりもり巣ごもり卵

使った野菜 自宅で採れたピーマン
直売所で購入した人参、しめじ



材料と分量（2人分）

ピーマン・・・50g（中位1個）
人参・・・・・・30g
本しめじ・・・20g
ハム・・・・・・1枚
卵・・・・・・2個

《調味料》

鶏ガラスープの素・・・小さじ1/4
オリーブオイル・・・・・・小さじ1
水・・・・・・・・・・・・・・小さじ2

作り方

①材料を切る。

ピーマンは縦に半分に切り、種を取って、斜めに薄切りにする。人参は千切りにする。（細い方が口当たりがよい。）
本シメジは大きいものは手でさき、ハムは人参と同じ長さの短冊切りにする。

②①の材料をボールに入れ、鶏がらスープの素、オリーブオイルを加えて混ぜ合わせる。

③②を器に盛りつけ、卵をのせやすいように中心をへこませる。そこに卵を落とし、卵黄部分を楊枝で5ヶ所刺してから水小さじ1を野菜にかけ、ラップをしてレンジで2分加熱する。（ラップにも楊枝で3ヶ所位穴をあける。）

*加熱時間は器に形状によって変わります。



★わが家ならではの工夫したポイント★

使う野菜はどんなものでも美味しく出来ますが、わが家はピーマンと細く切った人参をたっぷり入れるのが好評です。オリーブオイル、鶏がらスープの素で和えるのがポイント。食べるときに好みでしょうゆを少々かける。疲れが残る朝でもこれを食べると元気が出ます。「さあー始めるぞ」って感じです！

カボチャとひき肉の煮物

使った野菜 自宅で採れた末生カボチャ



材料と分量（4人分）

カボチャ・・・・・・・・300g
豚ひき肉・・・・・・・・150g
玉ねぎ・・・・・・・・1/4個
砂糖・・・・・・・・大さじ3
だしの素・・・・・・・・大さじ1
しょうゆ・・・・・・・・大さじ2
水・・・・・・・・200cc

作り方

- ①カボチャはピーラーで汚いところを剥ぎ、一口大に切る。
- ②切ったカボチャを鍋に入れ、砂糖とだしの素を入れてカボチャになじませる。
(時間があればこのまま2~3時間寝かせると良い。)
- ③②に水200ccを入れ、火にかけて2分ほど煮る。
- ④③にみじん切りにした玉ねぎと豚ひき肉、しょうゆを入れてコトコト柔らかくなるまで4~5分煮る。



★わが家ならではの工夫したポイント★

1本植えたカボチャがものすごく生りが良く、末生がゴロゴロ・・・
いつもの煮物ではあきたのでひき肉を入れてみたらコクが出て栄養的にも良くなりました。

しらすとキャベツ 秋のきのこパスタ

使った野菜 実家で採れた玉ねぎ、キャベツ、トマト
直売所で購入した舞茸、シメジ、にんにく、あさつき



材料と分量（2人分）

高崎生パスタ・・・220g（2玉）
玉ねぎ・・・・・・・・・・ 1/2個
キャベツ・・・・・・・・・・ 1/4個
舞茸（又はえのきなど）1/2パック
ブナシメジ・・・・・・・・・・ 1/2パック
トマト・・・・・・・・・・ 1/2個
（又はミニトマト）
白ワイン・・・・・・・・・・ 30ml
しらす又はちりめん・・・・ 30g
焼きのり・・・・・・・・・・ 5g
あさつき・・・・・・・・・・ 適量
オリーブオイル・・・大さじ1強
スープ・・・・・・・・・・ 50cc
にんにく・・・・・・・・・・ 1かけ
塩・・・・・・・・・・ 小さじ1
こしょう・・・・・・・・・・ 少々
こんぶ茶・・・・・・・・・・ 小さじ2
しょうゆ・・・・・・・・・・ 大さじ1

作り方

- ①玉ねぎはスライスしてサラダ油でしんなりなるまで炒める。
- ②キャベツはざく切り。トマトは角切りにしておく。
- ③みじん切りにしたにんにくをフライパンにオリーブオイルを垂らしたところへ入れ、香りが立つまで炒める。②のキャベツの芯の部分を炒め、舞茸、ブナシメジを入れてさらに炒め、サッと白ワインを入れる。②の角切りにしたトマトを入れよく煮る。
- ④③に②のキャベツの葉と①の炒めた玉ねぎ、しらすを入れしんなりするまで炒める。市販のコンソメスープの素で作ったスープを加え、しょうゆ、こんぶ茶、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤お皿にゆでたパスタをのせて具材をかけ、仕上げに刻んだ焼きのり、あさつきをかけて完成。



★わが家ならではの工夫したポイント★

採れたて野菜は、美味しい出汁！！今回はトマトやきのこ類、しらすを入れる事で市販のだしを使わなくても美味しい出汁になる！！
和風に仕上げているのでこんぶ茶もポイント！！

鶏ときのこのごぼう汁

使った野菜 大八木ごぼう、しいたけ、しめじ、舞茸
エリンギ、里芋、人参



材料と分量（4人分）

大八木ごぼう・・・1本（大きめ）
里芋・・・・・・・・・・6個（大）
人参・・・・・・・・・・1/2本
ぶなしめじ・・・・・・・・200g
エリンギ・・・・・・・・・・100g
しいたけ・・・・・・・・・・4枚
小ねぎ・・・・・・・・・・少々
鶏モモ肉・・・・・・・・1枚（300g）
厚揚げ・・・・・・・・・・1枚（150g）
ごま油・・・・・・・・・・大さじ1
水・・・・・・・・・・2と1/2カップ
和風かつおだし・・・大さじ1/2
酒・・・・・・・・・・大さじ3
JA たかさきめんつゆ・・・200ml

作り方

- ①ごぼうはささがきにして水にさらし、里芋、きのこ類、厚揚げは一口大に切っておく。
- ②鶏モモ肉は一口大に切り、酒大さじ1を加え、もみ込んでおく。
- ③鍋にごま油を入れ、②、①を順に加えて軽く炒める。
- ④③に水と和風かつおだしと酒大さじ2を加えひと煮立ちさせる。
- ⑤具材に火が通ったらめんつゆを加え味をみる。
- ⑥お好みで刻んだ小ねぎを散らして完成。



★わが家ならではの工夫したポイント★

直売所ならではの作り手の顔の見える安心安全のお野菜、大八木ごぼうに生産者の原木生しいたけ、里芋と旬のきのこをたっぷりを使ってごま油で炒めコクと風味をアップしました。