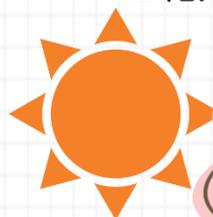


## 第2回おうちで食べよう！地産地消コンクール結果発表！！

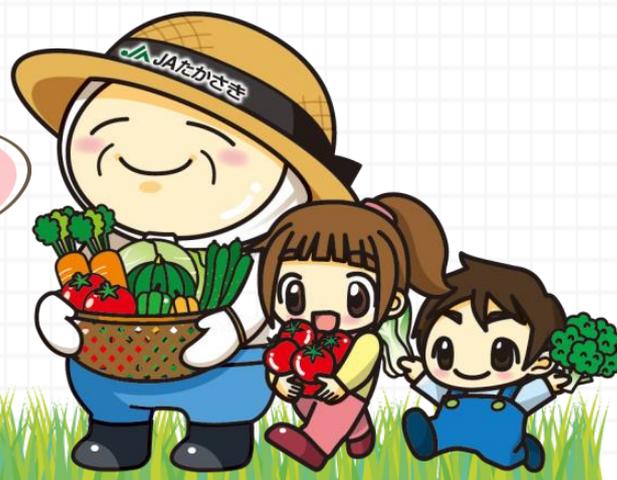
今だ続くコロナ禍で外出自粛生活を過ごす中、おうち時間を楽しく過ごしてもらうため、また、JA や地産地消を身近に感じてもらうために自宅で採れた野菜や直売所で購入した野菜を使用したわが家の自慢レシピを紹介いただいたコンクールの結果発表です！

募集は令和3年1月4日～3月31日の3ヶ月間行いました。そして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、「地元の農産物を生かしている」「アイデア、創意工夫をしている」「美味しくてもう一度食べたい料理である」の審査基準で慎重且つ厳正な審査の結果、最優秀賞、優秀賞、高子さん賞、努力賞が決定しました。

そこで、第2次審査の試食審査を行った入賞作品8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



## 新玉ねぎの肉巻きステーキ

使った野菜 新玉ねぎ、レタス、ミニトマト、ベビーリーフ



### 材料と分量（2人分）

\*各人、食べる量により異なります。

豚バラ肉(薄切り)・・・6枚

新玉ねぎ(小)・・・2個

ミニトマト・・・適量

レタス・・・適量

ベビーリーフ・・・適量

バター・・・20g

《調味料》

塩・・・少々

粗挽き黒こしょう・・・少々

サラダ油・・・大さじ1/2

水・・・大さじ2

しょうゆ・・・大さじ1と1/2

みりん・・・大さじ1/2

### 作り方

① 玉ねぎを横向きで3等分に切る。

② 豚バラ肉を広げ、豚バラ肉1枚に玉ねぎ1切れをのせて巻き、塩・こしょうをふる。同じものを6個作る。

③ フライパンに油を入れて中火で熱し、②を並べてのせる。

④ 時々フライパン返して押さえながらこんがりとするまで2分ほど焼く。その後、ひっくり返して材料の水をふり、蓋をして弱火で5分ほど焼き、お皿に盛る。

⑤ フライパンをきれいにしてバター20g・しょうゆ大さじ1と1/2・みりん大さじ1/2を入れ、軽くとろみがつくまで煮詰める。

⑥ ⑤を④にかけ、レタス、ミニトマト、ベビーリーフをお皿に盛る。



★わが家ならではの工夫したポイント★

JA たかさきのうれっ娘トマト（ミニトマト）を使用しました。



### 【 審査評価 】

旬の新玉ねぎと相性の良い豚バラと合わせて、新玉ねぎの甘みやうま味、美味しさを上手く生かし、疲労回復などの栄養素もさらに向上した料理でした。バターとしょうゆの絶妙な味付けでご飯が進み、素材の良さを引き立てる調理方法で誰が食べても美味しく、高崎産の「うれっ娘トマト」も使い、彩りの良い見た目も評価されました。



## かぼちゃじゃが芋豆乳グラタン

使った野菜 かぼちゃ、じゃが芋、しめじ、玉ねぎ、舞茸



### 材料と分量（2人分）

- かぼちゃ・・・1/4 個
- じゃが芋・・・2～3 個
- しめじ・・・1 袋(100g)
- 玉ねぎ・・・1/2 個
- 舞茸・・・適量
- ホタテ又はサーモン・・・適量
- とろけるチーズ・・・適量
- 豆乳・・・200～300ml
- 《調味料》
- 油・・・適量
- 酒・・・適量
- 片栗粉・・・適量
- だし汁(昆布)又は顆粒・・・200ml
- 味噌・・・40g
- 合わせ味噌・・・40g

### 作り方

- ① かぼちゃとじゃが芋をレンジ（500W）で約8分温め、柔らかくする。
- ② 玉ねぎを油でよく炒めてからしめじを入れ、お酒又は白ワインで炒める。
- ③ だし汁 200ml・豆乳 200～300ml、味噌 40g・合わせ味噌 40g を混ぜ、水で溶いた片栗粉を入れてとろみをつける。
- ④ ①の柔らかくなったかぼちゃとじゃが芋をグラタン皿に並べる。
- ⑤ ②で炒めたものを③と混ぜ、風味をつける。
- ⑥ ⑤をかぼちゃとじゃが芋の上にかけて、とろけるチーズをかけてトースターで焼く。



★わが家ならではの工夫したポイント★  
パスタではなくかぼちゃやじゃが芋をベースに、  
バターや牛乳ではなく豆乳と味噌でクリームを作る！

### 【 審査評価 】

かぼちゃとじゃが芋をベースに、バターや牛乳を使わず豆乳を使い、ヘルシーなグラタンでした。味付けに味噌を使い、バターや牛乳を使わなくてもかぼちゃとじゃが芋の甘みも加わり、工夫した素材選びで満足できる味となっていました。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あることが評価されました。



## カラフルキーマカレー

使った野菜 自宅で採れた玉ねぎ、直売所のパプリカ・ピーマン、にんじん、ごぼう



### 材料と分量（4人分）

豚ひき肉・・・・・・・・・・120g  
にんじん(中)・・・・・・・・1/2本  
玉ねぎ(大)・・・・・・・・1個  
ピーマン・・・・・・・・・・1個  
パプリカ・・・・・・・・・・1/2個  
ごぼう・・・・・・・・・・10cm  
カット高野豆腐・・・・・・・・大さじ4  
水煮大豆・・・・・・・・・・大さじ4  
にんにく・・・・・・・・・・少々  
しょうが・・・・・・・・・・少々  
プレーンヨーグルト・・・・大さじ2  
バター・・・・・・・・・・小さじ1  
ケチャップ・・・・・・・・・・小さじ2  
カレー粉・・・・・・・・・・小さじ1  
カレールー・・・・・・・・・・1個  
コンソメ・・・・・・・・・・小さじ1  
ソース・・・・・・・・・・小さじ2  
粉チーズ・・・・・・・・・・大さじ2

### 作り方

- ① ピーマン、パプリカを粗みじん切りにし、茹でる。
- ② 玉ねぎ、にんじん、ごぼうをみじん切りにする。
- ③ 鍋を熱し、バターを入れ、しょうがとにんにくを炒める。そこに豚ひき肉とカレー粉を加え、よく炒める。
- ④ 玉ねぎ、にんじん、ごぼうを入れて炒める。その後、水をひたひたになる程度入れ、煮込む。
- ⑤ 大豆、高野豆腐を加えて煮る。
- ⑥ コンソメ、ソース、ケチャップ、カレールーを入れて煮込む。
- ⑦ ヨーグルト、粉チーズを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑧ 盛り付け後、ピーマンとパプリカを添える。  
(鍋で混ぜても良い)



### ★わが家ならではの工夫したポイント★

見た目のカラフルさと大豆・ごぼうのはちごたえを楽しめるところです。

### 【 審査評価 】

自宅で採れた玉ねぎや直売所で購入した野菜を使い、たくさんの野菜を使った具沢山の料理でした。パプリカなども入り見た目もカラフルで楽しめ、具材に大豆や高野豆腐を使い、食感も楽しめたことが評価されました。



## 青菜ヘルシーグラタン

使った野菜 チンゲン菜、ブロッコリー



### 材料と分量（4人分）

ペンネ・・・・・・・・・・200g  
牛乳・・・・・・・・・・400cc  
コンソメ・・・・・・・・・・20g  
チンゲン菜・・・・・・・・4束  
ブロッコリー・・・・・・1/2束  
水溶き片栗粉・・・・・・・・大さじ1  
ウインナー・・・・・・・・1袋  
とろけるチーズ・・・・適量  
水・・・・・・・・・・適量  
《調味料》  
塩・・・・・・・・・・少々  
こしょう・・・・・・・・少々  
オリーブオイル・・・・大さじ1

### 作り方

- ① 水を鍋に入れ、沸騰したら塩を一つまみとペンネを入れる。少し固めに茹で、ざるに上げる。
- ② チンゲン菜を斜めに切る。
- ③ ブロッコリーを食べやすい大きさに切ってお皿に置き、ふんわりラップをかけ、電子レンジ(500W)で4～5分加熱する。
- ④ ウインナーを食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 深めのフライパンにオリーブオイルとウインナーを入れ、中火で炒める。焼き色がついたら、牛乳と①、②、③を入れ、弱火にする。  
※牛乳は沸点が低いので、加熱しすぎに注意する。
- ⑥ チンゲン菜がしんなりしてきたら、コンソメ、塩、こしょうで味を調える。
- ⑦ 火を止め、水で溶いた片栗粉を入れてとろみをつける。
- ⑧ お皿に盛り、とろけるチーズをのせ、オーブントースターで焼く。



### ★わが家ならではの工夫したポイント★

ウインナーでなく、ベーコンや鶏肉でも可。家にあるもので作ることができます。  
水溶き片栗粉を使用することで、カロリーを抑えられることが最大のポイントです。  
チンゲンサイ以外を一度加熱しておくことで、時短料理ができます。

### 【 審査評価 】

どこの自宅にもある食材を使い、グラタンながら片栗粉を使ってヘルシーに仕上げた料理でした。  
あっさりとした味付けで、たくさん食べられる料理として評価されました。



努力賞

### 春待ちそば粉のガレット

使った野菜 紅菜苔、からし菜、ブロッコリー、赤パプリカ、生椎茸、そば粉、エディブルフラワー



#### 材料と分量（2人分）

##### A.ガレット生地

- そば粉・・・・・・・・150g
- 溶き卵・・・・・・・・1個
- 桑の実ワイン・・・250ml
- 塩・・・・・・・・小さじ1/2

##### B.具材

- 紅菜苔・・・・・・・・1束の中の2房
- からし菜・・・・・・・・1束の中の1本
- ブロッコリー・・・1房の中の2～3かけ
- 赤パプリカ・・・・1/4個
- 生椎茸・・・・・・・・2本
- ソーセージ・・・・1本
- オリーブオイル・・・大さじ2杯
- 粉チーズ・・・・適量
- 塩・・・・・・・・適量
- こしょう・・・・適量
- エディブルフラワー・・・適量

#### 作り方

##### 〈ガレット生地〉

- ① ボウルにAの材料を全て入れて混ぜたら、ラップをして冷蔵庫で1時間ねかせる。

##### 〈具〉

- ① ブロッコリーを小さめに切り、茎は細切りにする。紅菜苔も茎は細切りにし、花の部分と分けておく。椎茸はサイズが大きければ1/2に切ってから、5mmほどに切る。その他の野菜は洗って水をきり、長さ約2cm、厚さ約5mmに切る。
- ② ソーセージ1本を細切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイル、椎茸を入れ、火の通りにくいものから炒める。軽く塩・こしょうで味をつける。

##### 〈仕上げ〉

- ① フライパンを熱してオリーブオイルを入れ、Aの生地を入れて焼く。
- ② ①にBをのせて焼き、4方面を半月のように少し折り、粉チーズをかける。
- ③ お皿に盛りつけ、エディブルフラワーを添える。



#### ★わが家ならではの工夫したポイント★

食事を楽しめるよう、色々な野菜を入れ、見た目も春を近く感じられるようになっています。また、味付けはシンプルなので、野菜の素材の味を楽しめるところがポイントです。

#### 【 審査評価 】

コロナ禍で自宅での食事を楽しむための工夫として、色々な野菜やそば粉、ワインなどを使い、料理をする楽しさ、また食用花を使った見た目も楽しく、工夫された料理が評価されました。



努力賞

## なすのガーリックステーキ

使った野菜 なす、にんにく



### 材料と分量（4人分）

なす・・・・・・・・・・4本  
 にんにく・・・・・・・・・・2かけ  
 バター・・・・・・・・・・20g  
 ≪調味料≫  
 サラダ油・・・・・・・・大さじ1と1/2  
 酒・・・・・・・・大さじ2  
 しょうゆ・・・・・・・・大さじ2  
 みりん・・・・・・・・大さじ2  
 砂糖・・・・・・・・大さじ1  
 酢・・・・・・・・大さじ1

### 作り方

- ① なすを縦半分に切り、皮には格子状に切れ目を入れる。
- ② にんにくを薄切りにし、水にさらしてから水気をふき取る。
- ③ フライパンに油とにんにくを入れ、弱火で熱し、カリッとしたら取り出す。
- ④ ③で使用したフライパンに、皮を下にしてなすをのせ、蓋をする。片面3分ずつ弱火で蒸し焼きし、お皿に盛る。
- ⑤ ④で使用したフライパンに酒、しょうゆ、みりん、砂糖、酢、バターを入れ煮立てたら、お皿に盛ったなすにかけ、③のにんにくを散らす。



★わが家ならではの工夫したポイント★  
 にんにくが効いていて美味しいです。

### 【 審査評価 】

材料はシンプル、また調理方法も簡単ですが、工夫点にもあったように、にんにくが効いていて食欲を増進させ、素材の味を活かした料理として評価されました。



努力賞

## つみ菜のみそゴマ和え

使った野菜 つみ菜

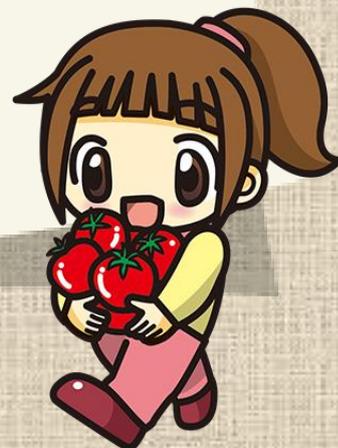


### 材料と分量（5人分）

つみ菜・・・・・・・・7株  
すりごま・・・・・・・・大さじ2  
《調味料》  
砂糖・・・・・・・・大さじ2  
味噌・・・・・・・・大さじ1と1/2

### 作り方

- ① つみ菜は好みの柔らかさに茹で、3cmほどに切り、よく水気を絞る。
- ② 味噌、砂糖、ごまをよく混ぜ合わせる。
- ③ ②につみ菜を入れ、よく和える。
- ④ すりごまをふる。



★わが家ならではの工夫したポイント★  
味付けはお好みで。  
味噌を使用するので、汁気が少ないです。

### 【 審査評価 】

野菜は「つみ菜」一つですが、工夫した味付けと旬の野菜を食べる美味しさを感じられたことが評価されました。



努力賞



## かき菜とトマトの玉子炒め

使った野菜 かき菜、直売所のトマト



### 材料と分量（2人分）

かき菜・・・・・・・・・・300g  
トマト(小)・・・・・・・・2個  
卵・・・・・・・・・・2個  
にんにく・・・・・・・・適量  
《調味料》  
オイスターソース・・・・適量

### 作り方

- ① かき菜を湯通しし、3～4cmに切る。
- ② トマトをくし形に切る。
- ③ 溶き卵をフライパンでさっと炒めて取り出す。
- ④ フライパンに油をひき、みじん切りにしたにんにくを炒める。
- ⑤ かき菜とトマトを炒め、オイスターソースで味をつける。
- ⑥ ⑤に炒めた卵を入れて軽く混ぜ合わせる。

※味が薄い場合は、しょうゆを足しても良い。



### ★わが家ならではの工夫したポイント★

オイスターソースを使用することで、他の調味料を使用しなくて良いので簡単です。  
トマトはしっかりしたものを使います。

### 【 審査評価 】

かき菜とトマトが炒めたことにより、それぞれの美味しさが出たうえに、炒めた玉子も合わさり、絶妙なハーモニーになった料理として評価されました。