

第3回

おうちで食べよう！ 地産地消コンクール

第2回

最優秀賞

新玉ねぎの
肉巻きステーキ

わが家の
自慢のレシピを
紹介して
みませんか？

第2回

優秀賞

かぼちゃじゃが芋
豆乳グラタン

第2回

高子さん賞

カラフル
キーマカレー

※レシピは「JAたかさきホームページ」に掲載してあります。

応募締切

令和3年

10月31日

自宅で採れた野菜や直売所で購入した野菜
を使った料理のレシピを募集します！

応募方法・内容

- 募集期間
令和3年9月1日(水)～10月31日(日)
- 応募資格
JAたかさきの正組合員・准組合員・地域利用者。
- 応募方法
応募用紙に必要事項をご記入の上、下記申し込み先に郵送、Eメール、お近くの支店窓口、JAたかさき直売所(グル米四季菜館各店舗)応募箱へ提出してください。
応募用紙については下記より入手可能です。
JAたかさき 各直売所
JAたかさき ホームページ ※ダウンロードして印刷してください。
- 条件など
 - 自宅で採れた野菜またはJAたかさきの直売所でご購入の野菜であること。
 - 高崎産長ネギ・ブロッコリー・チンゲン菜・さといも・さつまいも5品目の中からどれか1つ使用したレシピであること。

審査方法・表彰

- 1次審査
応募用紙(レシピ・写真)による書類審査。
- 2次審査
応募レシピに基づき試食審査し入賞作品3点を選考します。
- 表彰
 - 最優秀賞1名、優秀賞1名、高子さん賞1名を選出し、表彰状と副賞を贈呈します。さらに努力賞4名を選出し、副賞を贈呈します。
 - ご参加いただいた方には参加賞をご用意しています。

賞品

- 最優秀賞 Aコープ商品券 賞金 10,000円
- 優秀賞 Aコープ商品券 賞金 3,000円
- 高子さん賞 Aコープ商品券 賞金 1,000円
- 努力賞 Aコープ商品券 賞金 500円
- 参加賞 高崎うどん

結果発表・その他

- 結果発表
JAだより12月号、JAたかさき通信24号、JAたかさきホームページにて掲載を予定しています。
- その他
 - 個人情報等については、当コンクール以外の目的に使用いたしません。
 - 応募にかかる費用はご負担ください。

ご応募いただいたレシピの著作権について

- 応募されたレシピは、当組合にて必要な範囲内で改変を加えることができるものとし、応募者はそれに対して、著作権人格権を行使しないことに同意するものとします。
- 当組合は、応募者が著作権を保有するレシピの情報を期限の定めなく掲載、配布、配信、広告宣伝物の作成を行うことができるものとします。

お申し込み・お問合せ先

〒370-0018 高崎市新保町1482

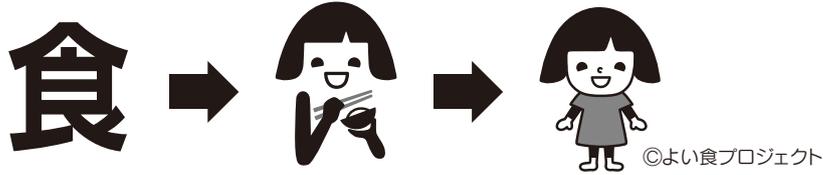
高崎市農業協同組合 本店 企画管理部「第3回 おうちで食べよう！地産地消コンクール」係宛て

電話番号 027-352-5288 Eメール mail@takasaki.jagunma.net

応募資格にある「正組合員・准組合員」について

JAグループが取り組む「みんなのよい食プロジェクト」*1の
キャラクター「笑味ちゃん」とQ&A形式でまとめました。

*1食の大切さ、食を支える国産・地元農畜産物とそれを生み出す日本農業の価値を伝えていく運動です。



Q.1

JAたかさきの組合員になるにはどうすればよいですか？

組合員加入を希望される方は、当JAの最寄りの支店でお申し込み下さい。

※最寄りの支店は当JAのホームページでご確認いただくか、本店（TEL 027-352-5288）
にお問い合わせください。

組合員加入までの流れは「加入申込 → 資格等確認・加入承諾 → 出資金払込」で、
出資の払込みをすることによって組合員となります。出資は1口（1,000円）以上をお願い
しております。



Q.2

だれでもJAたかさきの組合員になれるのですか？

組合員になれるのは、**当JAの地区内で農業を営む方**や、**継続的に当JAの事業を
利用する地区内の住民の方**などです。国籍や年齢の制限はありませんが、JAは「食と
農を基軸として地域に根ざした協同組合」ですので、JAごとに地区の定めがあり、地区外に
お住まいの場合は事業の継続利用などの要件があります。

また、組合員は農業者である「**正組合員**」と、事業利用者である「**准組合員**」の2種類に分
かれるんですよ。



「正組合員」… 5アール以上の土地を耕作する農業を営む個人（経営主）または年間90日以上農業に従事する個人（家族従業者や農業法人の雇用者
等）で、住所または農地が当JAの地区内にある農業者など。正組合員にはJAの運営に関わる権利の一つである議決権や、役員・総代
の選挙権があります。

「准組合員」… 当JAの地区内に住所があり事業を利用することが適当であると認められる方、当JAの事業を1年以上ご利用いただいている当JA
地区内に勤務地を有する方、当JAから物資の供給を1年以上継続して受けている地区外に住所を有する方など。准組合員には議決権
や、役員・総代の選挙権はありません。



Q.3

JAたかさきの組合員になると、どのようなメリットがあるのですか？

当JAの組合員メリットとしては、次のようなものがあります。

- 組合員限定の事業・施設が利用可能となります（例：直売所、営農施設など）。
- 貯金等の特別金利適用や、利用料金の価格優遇が受けられます。
- 組合員のグループ活動や各種講習会に参加できます。
- 出資配当や利用高配当が受けられます（経営状況により無い場合あり）。
- JAたかさき通信などによる情報提供が受けられます。
- 無料の税務相談・法律相談が受けられます。
- JAが開催するイベントにご招待いたします。
- その他（営農・相続・資産に関する相談など）



外出自粛ムードが続き、家で食事をする機会が多い中、わが家の自慢レシピをご紹介します。JAを通じて家にいる楽しみ、食の大切さを感じていただくコンクールです。

ふるってご応募ください。

お料理の名前「

」

使った野菜名「

」

①材料と分量（ 人分）

②作り方（調理上のポイント、手順、工程など文章やイラストで）

③わが家ならではの工夫（材料や味、作り方など工夫したポイント）

④でき上がり写真またはイラスト（仕上がり具合や盛り付け方など）

⑤連絡先

ご住所 〒 —

フリガナ
お名前

電話番号 ()

アドレス @

*ご記入いただいた個人情報等は、当コンクール以外の目的に使用いたしません。

提出先 〒370-0018 高崎市新保町 1482

高崎市農業協同組合 本店 企画管理部「おうちで食べよう！地産地消コンクール」係 宛 またはE-メール提出先 mail@takasaki.jagunma.net

応募用紙記載例

料理イメージの名前をつけてください。

お料理の名前「夏の野菜満喫冷製パスタ」
使った野菜名「自宅で採れたトマト、直売所で購入したバジル」

①材料と分量（2人分）

高崎生パスタ・・・220g（2人分）

A. ソース材料

トマト・・・2個、トマトペースト・・・20g、にんにく・・・1/2片、
玉葱・・・30g、バジル・・・4枚、オリーブオイル・・・40ml、ラー油・塩・
胡椒・・・適量、

B. トッピング

パルメザンチーズ20g ラディッシュ、
ベビーリーフ・・・適量

手順や工程をできるだけ分
かりやすく文章やイラスト
で表現してください。

②作り方（調理上のポイント、手順、工程など文章やイラストで）

ソースの材料（上記A）を作ります。トマトは角切りにし、にんにくと玉葱はみじん切りにします。トマトペーストは市販のもので構いません。にんにくと玉葱は生のままですが、気になる方は少し炒めても美味しくいただけます。Aの材料をボウルに入れすべて混ぜ合わせます。次に、パスタをお好みの硬さに茹で、冷水で冷やします。水気を十分に切り、パスタと作ったソースを絡めて、味見により塩・胡椒を調整します。皿に盛ったら、ベビーリーフ、ラディッシュ、バジルの葉を添えます。

③わが家ならではの工夫（材料や味、作り方など工夫したポイント）
できるだけ無農薬で育てたトマトが自慢です。またトマトペーストも自家製です！隠し味のラー油がポイントです。

仕上がりのイメージを写真の貼り付けやイラストで。

わが家の工夫レシピをアピールしてください。

④でき上がり写真またはイラスト（仕上げ具合や盛り付け方など）



チーズは仕上げにかけてください。

パスタはできるだけ冷たくすると美味しくなります。

★応募用紙に、記入しきれない場合は、①から⑤を満たす内容であれば

この応募用紙でなくてもかまいません。

ご応募いただいたレシピの著作権について

- ・応募されたレシピは、当組合にて必要な範囲内で改変を加えることができるものとし、応募者はそれに対して、著作権人格権を行使しないことに同意するものとします。
- ・当組合は、応募者が著作権を保有するレシピの情報を期限の定めなく掲載、配布、配信、広告宣伝物の作成を行うことができるものとします。



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。