

第3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9月1日～10月31日の2ヶ月間行いました。今回は、高崎産の長ネギ、ブロッコリー、チンゲン菜、里芋、さつまいもの5品目の中から1品を使用することを条件としてレシピを募集しました。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7点のレシピをご紹介します。





最優秀賞

里芋とネギの甘みそだれハンバーグ



使った野菜 里芋、ネギ、生姜、しめじ、舞茸、ブロッコリー、プチトマト



材料と分量（2人分）

*各人、食べる量により異なります。

●ハンバーグ

里芋・・・・・・・・400g

ネギ・・・・・・・・100g

生姜・・・・・・・・10g

豚ひき肉・・・・100g

塩・・・・・・・・適量

黒こしょう・・・適量

ごま油・・・・大さじ1、小さじ1

●甘みそだれ

みそ・・・・・・・・大さじ1

すりごま・・・・大さじ1

砂糖・・・・・・・・大さじ1

みりん・・・・大さじ2

すりおろし生姜・・・小さじ1

●つけ合わせA

しめじ・・・・50g

舞茸・・・・50g

コーン(缶)・・・50g

バター・・・・10g

醤油・・・・小さじ1/2

●つけ合わせB

ブロッコリー・・・30g

プチトマト・・・2個

作り方

① 下ごしらえをする。

ネギ：粗めのみじん切りにする。生姜：みじん切りにする。
しめじ：石づきを落として食べやすい大きさに分ける。舞茸：食べやすい大きさに分ける。コーン：水気を切っておく。プチトマト：洗って水気を拭き取る。ブロッコリー：食べやすい大きさに切って、沸騰したお湯に塩を入れ、4分茹でる。里芋：水で洗い、皮ごと濡れたままラップで包み、耐熱皿に乗せて電子レンジで加熱する（600W3分→ひっくり返して3分）。

② ハンバーグを作る。

ひき肉をごま油（大さじ1）で炒める。
→ネギ・生姜を加えて炒め、塩・こしょうを入れる。
→ネギがしんなりしたら、里芋を加えて炒める。
→具材が全体に混ざるようにする。
→2等分して丸く形を整える。
→ごま油（小さじ1）で両面を焼いて焼き色をつける。

③ 甘みそだれを作る。

甘みそだれの調味料を弱火で加熱して混ぜる。
→ぶくぶくしてきたら火を止める。

④ つけ合わせAを作る。

しめじ・舞茸・コーンをバターで炒め、醤油を入れる。

⑤ 盛り付ける。

ハンバーグの上に甘みそだれをかけて、つけ合わせA・Bを添える。

★わが家ならではの工夫したポイント★

里芋を粗くつぶすことで食感も楽しめます。また、ネギと生姜の香りも良く、甘いごまみそだれが里芋とネギに合います。



【 審査評価 】

食材のメインとなる里芋の食感を残すための調理方法を工夫し、里芋の独特のやわらかさと形を楽しめ、隠し味の生姜とネギで香り良い味と甘いみそだれで全体的に引き締まり、まとまったレシピでした。また、里芋が入ったハンバーグはやわらかいため、年齢を気にせず食べられるレシピが好評を博しました。



優秀賞

高崎野菜の色どり餡掛けうどん



使った野菜 長ネギ、ブロッコリー、チンゲン菜、里芋、さつまいも



材料と分量（2人分）

*各人、食べる量により異なります。

●具

- うどん・・・2玉
- 長ネギ・・・1/2本
- 里芋・・・1個
- ブロッコリー・・・1/3個
- チンゲン菜・・・1/4株
- にんじん・・・1/3本
- さつまいも・・・1/3本

●味付け（A）

- 水・・・400ml
- めんつゆ・・・100ml
- みりん・・・小さじ4
- 卵・・・2個

●とろみ

- 片栗粉・・・適量
- 水・・・適量

●その他

- サラダ油・・・大さじ1
- ごま油・・・適量

作り方

- ① 材料を切る。
長ネギ：3cmくらいの輪切りにする。ブロッコリー：1口サイズに切る。チンゲン菜：手のひらサイズに切る。里芋：1口サイズの角切りにする。さつまいも：厚さ2cmの扇切りにする。にんじん：厚さ2cmの扇切りにする。
- ② 野菜を下茹でする。
- ③ 味付け用の調味料(A)を合わせておく。
- ④ 片栗粉と水を1：1で混ぜ合わせ、とろみ液を作る。
- ⑤ うどんを茹でする。
- ⑥ フライパンを温めて、サラダ油を加える。
- ⑦ 長ネギ・ブロッコリー・チンゲン菜・にんじんを加えて炒める。
- ⑧ ある程度炒めたら、里芋・さつまいも・味付け(A)を加えて軽く炒める。
- ⑨ 火を止め、とろみ液を加えてとろみが出るように和える。
- ⑩ 火をつけて軽く混ぜた後、火を止めてごま油をまわし入れる。
- ⑪ うどんの上に餡をかける。

★わが家ならではの工夫したポイント★

うどんは、茹で加減でやわらかさを変えることができ、餡かけは嚥下しやすいため、幅広い年齢の方々が食べることができます。残った汁にご飯を入れて、締めのリゾットにして食べるのもおすすめです。また、にんじんを入れることにより、色鮮やかになります。



【 審査評価 】

募集条件である、高崎産の長ネギ、ブロッコリー、チンゲン菜、里芋、さつまいもをふんだんに使い、彩り豊かなレシピでした。具材の良さを生かすため、大きめに切り食べる楽しさも味わえました。また、手軽なめんつゆで作る餡掛けは参考にしたいと感じるものでした。



高子さん賞

豆腐のベーコン巻き 舞茸とチンゲン菜あん

使った野菜 舞茸、チンゲン菜



材料と分量（1人分）

*各人、食べる量により異なります。

●豆腐のベーコン巻き

もめん豆腐・・・1/2丁

スライスベーコン・・・4枚

片栗粉・・・適量

サラダ油・・・適量

●舞茸とチンゲン菜あん

舞茸・・・1/4株

チンゲン菜・・・1株

鷹の爪・・・1/2本

ごま油・・・小さじ1/2

水・・・150cc

ほんだし・・・少々

酒・・・大さじ1

みりん・・・大さじ1

濃口醤油・・・小さじ1/2

塩・・・少々

おろし生姜・・・少々

水溶き片栗粉・・・適量

作り方

<豆腐のベーコン巻き>

- ① もめん豆腐にキッチンペーパーを巻き、水分をぬく。
- ② 水分をぬいた豆腐を4等分に切る。
- ③ 切った豆腐にベーコンを巻き、片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンにサラダ油を敷き、③をひっくり返しながらか全面を焼く。

<舞茸とチンゲン菜あん>

- ① 舞茸を粗くほぐす。
- ② チンゲン菜を5cm幅のざく切りにする。
- ③ 鍋にごま油と鷹の爪を入れ、火にかける。
- ④ ③に舞茸とチンゲン菜を入れて炒め、水・ほんだし・酒・みりん・濃口醤油・塩を加える。
- ⑤ ④におろし生姜を加え、さっと火にかけた後、水溶き片栗粉でとろみをつける。

<仕上げ>

豆腐のベーコン巻きにあんをかける。

★わが家ならではの工夫したポイント★

ベーコンで豆腐を巻き、旨味を加えてボリュームを出しています。

また、あんに生姜を加え、体を温める効果もあると思います。



【 審査評価 】

淡泊な豆腐にベーコンを巻いて旨味を出し、さらに舞茸とチンゲン菜のあんので品数は少ないが野菜などの旨味がまとまり、豆腐を大きく使うことでボリュームが出て食べ応えがありながらもヘルシーで満足のできるレシピでした。



努力賞

甘くシナモン香るもちポテト

使った野菜 さつまいも



材料と分量（1人分）

*各人、食べる量により異なります。

- さつまいも・・・・・・・・200g
- ★片栗粉・・・・・・・・大さじ3
- ★砂糖・・・・・・・・大さじ2*
- ★牛乳・・・・・・・・大さじ2
- ★シナモンパウダー・・小さじ1/3
- ★塩・・・・・・・・少々
- バター・・・・・・・・大さじ1
- メイプルシロップ・・・適量

※甘味の強い品種の場合は大さじ1

作り方

- ① さつまいもを横向きに置き、上から 1/5 程の位置まで包丁で切る。
- ② さつまいもを、濡らしたキッチンペーパーとラップで包み、電子レンジ（600W）で3分加熱する。
- ③ 熱いうちにスプーンで内部を削り取り、フォークで細かく潰す。
※皮の部分は盛り付けに使うため、穴を開けないように注意！
※ザルでこすと、口触りが滑らかになります。
- ④ さつまいもに★を加え、滑らかになるまでよく混ぜ合わせる。
- ⑤ まとまったら、丸く成形する。
- ⑥ フライパンにバターを敷き、弱火でゆっくり加熱して両面に焼き色をつける。
- ⑦ 程よく焼き色がついたら、メイプルシロップをかけ、つやを出す。
- ⑧ さつまいもの皮に盛り付け、再度メイプルシロップをかける。



★わが家ならではの工夫したポイント★

家で余りがちなシナモンパウダーやメイプルシロップを使い、さつまいもさえあれば家にあるもので完成するようにしました。

【 審査評価 】

レシピ工夫ポイントで、家で余りがちな食材を利用したレシピと書かれており、SDGSの目標のひとつである目標12「つくる責任つかう責任」に該当する地産地消にもつながり、好感が持てました。シナモンパウダーとメイプルシロップの香りで食欲もそそり、作り方も簡単で手軽にでき子供のおやつになるレシピでした。



努力賞

餃子の皮のブロッコリーとさつまいものキッシュ



使った野菜 ブロッコリー、さつまいも



材料と分量（4人分）

*各人、食べる量により異なります。

- 餃子の皮・・・・・・・・・・8枚
- ブロッコリー・・・・・・・・1/4個
- さつまいも・・・・・・・・1/4本
- ベーコン・・・・・・・・120g
- 玉ねぎ・・・・・・・・1/4玉
- 卵・・・・・・・・1個
- 牛乳・・・・・・・・50cc
- 粉チーズ・・・・・・・・大さじ2
- バター・・・・・・・・10g
- 塩・・・・・・・・小さじ1/3
- こしょう・・・・・・・・少々

作り方

- ① 材料を切る。
ブロッコリー：一口サイズに切る。
ベーコン：1cm幅に切る。
さつまいも：1cm角に切る。
玉ねぎ：薄切りにする。
- ② ブロッコリー・ベーコン・玉ねぎ・バターを耐熱ボウルに入れ、電子レンジ（500W）で4～5分加熱する。
- ③ 卵・牛乳・粉チーズを混ぜておく。
- ④ アルミカップに餃子の皮を敷き、②を入れた後に③を加える。
- ⑤ トースターで焼き色がつくまで（約5分）加熱する。



★わが家ならではの工夫したポイント★

餃子の皮を使うことで時間短縮ができ、簡単に作ることができます。

お弁当のおかずにも丁度良いです！！

【 審査評価 】

余りがちな餃子の皮でキッシュが出来るアイデアと、手軽に時短で出来る工夫が好評を博しました。また、具材を今回使用した粉チーズではなくスライスチーズにするなど、具材や味付けを変えることにより、まだまだ変化が出来るレシピであると感じられました。



努力賞

たっぷり野菜の豚バラあんかけ



使った野菜 直売所で購入したチンゲン菜、長ネギ、白菜



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・・・・・・・・・・200g
- 白菜・・・・・・・・・・1/6個
- チンゲン菜・・・・・・・・2株
- 長ネギ・・・・・・・・・・1本
- にんにく(小)・・・・・・2かけ
- 塩・・・・・・・・・・適量
- こしょう・・・・・・・・適量
- 鶏ガラスープの素・・・大さじ1
- ごま油・・・・・・・・・・大さじ1
- 水溶き片栗粉・・・・・・適量(1：1)

作り方

- ① 材料を切る。
白菜の芯：1cm幅に切る。
白菜の葉：2～3cm幅に切る。
チンゲン菜：3～4cm幅に切る。
にんにく：スライスする。
長ネギ：3～4cm幅に切る。
豚バラ：一口大に切る。
- ② ごま油でスライスにんにくを炒め、香りづける。
- ③ 豚バラ→長ネギ・チンゲン菜→白菜の順で炒める。
- ④ 鶏ガラスープの素で味をつけ、塩・こしょうで味の調節をする（ウェイパーを代用しても良い）。
- ⑤ 白菜の水分があるので水分量を調節しながら、水溶き片栗粉でとろみをつけていく。



<ポイント>

- ☆野菜は炒め過ぎるとシャキシャキ感がなくなってしまうので、程良いところで加熱をやめる。
- ☆チンゲン菜は、さっと下茹でして冷水につけると、色鮮やかになります！



★わが家ならではの工夫したポイント★
野菜の旨味を引き立てるため、味付けはシンプルに！
手軽に作れて、野菜もアレンジがいろいろできます。



【 審査評価 】

工夫したポイントで、野菜の旨味を引き立てるために味付けはシンプルとあったとおり、調理方法も相まって野菜の旨味がよく出て、あんで旨味を閉じ込めて美味しくいただく事が出来ました。また、他の野菜でも応用でき、料理のレパートリーが広がるレシピでした。



努力賞

豚肉と秋冬野菜のチリソース煮



使った野菜 高崎産長ネギ、ブロッコリー、チンゲン菜、里芋、トマト、生姜、にんにく



材料と分量（4人分）

*各人、食べる量により異なります。

- 豚肩ロース(ブロック)・・・200g
- 塩・・・・・・・・・・少々
- こしょう・・・・・・・・少々
- 酒・・・・・・・・・・大さじ1
- 片栗粉・・・・・・・・小さじ1
- 長ネギ・・・・・・・・10cm 程度
- 生姜・・・・・・・・1かけ
- にんにく・・・・・・・・1かけ
- トマト・・・・・・・・2個
- 里芋・・・・・・・・4個
- ブロッコリー・・・・・・1/2 個
- チンゲン菜・・・・・・1株
- 豆板醤・・・・・・・・小さじ1
- オイスターソース・・・・大さじ 1/2
- ごま油・・・・・・・・小さじ1
- サラダ油・・・・・・・・大さじ1

作り方

- ① 下ごしらえをする。
豚肩ロース肉：一口大に切り、塩・こしょう・酒・片栗粉で下味をつける。長ネギ：みじん切りにする。生姜：みじん切りにする。にんにく：みじん切りにする。トマト：ヘタを取って粗みじん切りにする。里芋：皮をむき、3cm の輪切り（大きければ輪切りにしたものを更に半分切る）にし、耐熱容器に入れて柔らかくなるまで電子レンジで加熱する。ブロッコリー：一口大に切り、さっと茹でる。チンゲン菜：一口大に切り、茎の部分と葉の部分を分けておく。
- ② フライパンにサラダ油と長ネギ・生姜・にんにくを入れて火にかけ、香りが出るまで炒める。
- ③ ②に豆板醤を加え、香りが出るまで炒める。
- ④ ③に豚肩ロース肉・トマト・チンゲン菜の茎の部分を加えたら、弱火にして半量になるまで煮詰める。
- ⑤ ④に里芋・ブロッコリー・チンゲン菜の葉の部分を加えて、オイスターソースで調味し、ごま油で香りをつける。
- ⑥ 最後に塩で味を整える。

★わが家ならではの工夫したポイント★

豚肉は群馬県産のものを使用し、ほぼ高崎・群馬県産の食材で作ることができます。エビチリよりも手間がかからず、野菜もたくさん食べられます。



【 審査評価 】

募集条件である、高崎産の長ネギ、ブロッコリー、チンゲン菜、里芋を豚肉とチリソース煮にすることにより食欲がそそられ、沢山の野菜も取れて、わが家の定番料理になり、チリソースも工夫して簡単に出来る作り方で料理の楽しみができるレシピでした。