

第4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、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4年1月4日～3月31日の3ヶ月間行いました。今回は、高崎うどんを使用することを条件としてレシピを募集しました。高崎うどんは、高崎産の小麦「きぬの波」を100%使用し、硬さ・もちもち感・滑らかさの調和がとれた食感を楽しめます。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

野菜たっぷりタンメン風うどん

使ったうどんの種類 高崎うどん極細麺

材料と分量(2人分)

* 各人、食べる量により異なります。

- 極細麺 200 g
- 豚肉 150 g
- 玉ネギ 1/2 玉
- にんじん 2 cm
- しいたけ 2 株
- キャベツ 2 枚
- ニラ 4 本
- もやし 1/2 袋

(野菜はある野菜で)

●調味料 A

- サラダ油 大さじ 2
- めんつゆ 1 cup
- 水 (しいたけのもどし汁) 1 cup
- 塩 小さじ 1
- こしょう 少々



作り方

- ① 乾麺を茹でる。
- ② 材料を切る。
玉ネギ：半月切り、にんじん：半月切り、しいたけ：細切り、キャベツ：一口大
ニラ：3 cm 程度
- ③ 大きめのフライパンにサラダ油をひき、豚肉→玉ネギ→にんじん→しいたけ→キャベツ→ニラの順に炒める。
- ④ ③に調味料 A を入れた後、①の茹でた麺を入れて炒める。
- ⑤ 器へ、麺→野菜炒め→汁の順に盛り付ける。



★わが家ならではの工夫したポイント★

子どもに野菜をたっぷり食べてほしいので工夫しました。うどんが大好きな子で、完食でした！

【 審査評価 】

料理名のとおり季節の野菜をたくさん使い、高崎うどんの細麺を使うことで調理時間の時短にもなり、誰にでも簡単に手早く作れる料理でした。味付けはシンプルですが、豚肉と椎茸の出汁も合わさった旨味で野菜とうどんがまとまり、沢山食べられました。我が家の工夫コメントにあるように、小さな子供にも食べやすいことも評価されました。



優秀賞



豚ひき肉とカブのあんかけ麺

使ったうどんの種類 高崎うどん極太麺

材料と分量(2人分)

*各人、食べる量により異なります。

極太麺・・・200g
豚ひき肉・・・300g
カブ・・・3～4個
干しいたけ・・・3枚
カブの葉・・・少々
水溶き片栗粉
〔片栗粉・・・大さじ1
水・・・大さじ1
根生姜・・・1片



●調味料 A

炒め油・・・大さじ2
めんつゆ・・・1cup
水(しいたけのもどし汁)・・・2cup



作り方

- ① 乾麺を茹でる。
- ② 干しいたけをもどして細切りにする。
- ③ カブは皮をむいて6つ割にし、カブの葉は湯がいて細かく切る。
- ④ フライパンに油を引いて、ひき肉・カブ・しいたけを炒める。
- ⑤ ④に調味料 A を入れ、カブが透き通るまで炒め、水溶き片栗粉でとろみをつけてから根生姜のすりおろしを加える。
- ⑥ 麺を湯通して器に入れ、あんをかける。



★わが家ならではの工夫したポイント★

カブが作れたので、太麺はいつもおっさりこみにしていますが、あんかけにしてみました。生姜がきいておいしいです。

【 審査評価 】

使う野菜はカブだけで、高崎うどんを活かしたレシピでした。豚ひき肉の旨味をカブとうどんに絡ませ、あんかけでまとめ、ショウガを入れたことによりアクセントになり食欲をそそりました。少ない材料で手早く美味しくいただきました。





高子さん賞

煮込みうどんおこのみ焼き

使ったうどんの種類 高崎うどん極太麺



材料と分量(4人分)

*各人、食べる量により異なります。

極太麺・・・400g(最初はつけ麺で食す)

ねぎ・・・1本

にんじん・・・1本

なす・・・2本

里芋・・・小6個

えのき・・・100g

しいたけ・・・4枚

レンコン・・・120g

豚肉・・・150g

なると・・・適量

醤油・・・130cc

だしの素・・・12g

小麦粉・・・適量

卵・・・適量

水・・・適量

削り節・・・適量

ソース・・・適量



作り方

(このレシピは、1つの料理を2回作り変えてできるので、3種類の食べ方が楽しめます。)

- ① 乾麺 400g を茹で、つけ麺で食べる。
- ② ①で残った麺を煮込みうどんにして食べる。

<煮込みうどんレシピ>

1. ねぎ・にんじん・なす・里芋・えのき・しいたけ・レンコンを切る(里芋は平たく切る)。
2. 1の材料と①で残ったうどん・豚肉・なると・醤油・だしの素で、煮込みうどんを作る。

- ③ ②で残った煮込みうどん、お好み焼きを作る。

<お好み焼きレシピ>

1. 残った煮込みうどん(長い麺は切る)に小麦粉・卵をほぐして混ぜ、焼く。
2. ソースと削り節をのせる。



★わが家ならではの工夫したポイント★

つけ麺にして残った分、野菜煮込みにして食べ、その後おこのみ焼き！水分量を工夫し、美味しく仕上げるようにする。

【 審査評価 】

残った煮込みうどんをお好み焼きにするというアイデアが評価を博しました。また、食品ロスをなくすことにもつながると感じました。お好み焼きにする際に味付けを変えてみる食べる楽しみや、今回はお好み焼きにしましたが、残ったうどんの調理方法の可能性が広がり、高崎うどんの販売方法の活路を見出すことにつながると感じました。





韓国風ピリ辛キムチ焼うどん

使ったうどんの種類 高崎うどん極太麺

材料と分量(2人分)

* 各人、食べる量により異なります。

●焼うどん

極太麺・・・200g

韓国キムチ・・・200g

ごま油・・・大さじ1

ダシダ(牛肉だし粉末)・・・小さじ1

●トッピング

いりごま・・・小さじ1

とろけるチーズ・・・1枚15g

韓国のり・・・適量



★わが家ならではの工夫したポイント★

畑で収穫した白菜で韓国キムチ粉を使用し、手作りキムチを使いました。コロナ禍でストレスが溜まる中、ピリ辛で満足できる一品となっています。ごま油といりごまの香ばしさにとろけるチーズを加えるとまろやかになります。短時間で手早く作ることができる料理です。

【 審査評価 】

簡単な材料で、短時間で出来るレシピでした。うどんを極太麺にしたことにより食べ応えもあり、キムチとごま油、またチーズが加わり最後まで美味しくいただきました。また材料にあるキムチは、白菜を収穫し手作りでキムチを作ったとコメントされており、コロナ禍でも充実したおうち時間を過ごされていると感じました。

作り方

- ① 高崎うどんを茹でて、冷水で冷やし、良く水を切っておく。
- ② フライパンにごま油を入れ、キムチを焦がさないように炒める。
- ③ 炒めたキムチに、高崎うどんとダシダを入れて、混ぜ合わせながら炒める。
- ④ とろけるチーズを小さく切り、準備しておく。
- ⑤ 炒めた焼うどんをお皿に盛り付け、いりごま・とろけるチーズ・韓国のりを手でちぎってトッピングする。





豆腐うどん

使ったうどんの種類 高崎うどん極細麺

材料と分量(2人分)

* 各人、食べる量により異なります。

極細麺 200 g

木綿豆腐 1丁

小松菜 1/4 株

酒 大さじ1

醤油 大さじ2~3

塩 ひとつまみ

ごま油 適量

黒こしょう 適量



★わが家ならではの工夫したポイント★

高崎うどん細麺に豆腐と小松菜を加えると、和風パスタみたいな仕上がりに。小松菜がたっぷりからまった高崎うどんと豆腐の取り合わせが意外な美味しさになり、お酒のおつまみにもおすすめです。

作り方

- ① 豆腐は軽く水切りし、うどんは2つに折って硬めに茹で、ごま油を回しかけておく。
- ② 小松菜をみじん切りにしてしっかり水気を切り、うどんとよく混ぜ合わせる。
- ③ フライパンでごま油を熱し、豆腐を細かく崩し入れた後、②を加えて炒める。
- ④ ③を酒・醤油・塩で調味する。
- ⑤ 仕上げに黒こしょうをふる。



【 審査評価 】

豆腐をうどんの具材として組み合わせたレシピが新鮮でした。高崎うどんの細麺を半分に折って使うことでパスタのように食べやすく味も絡んでいました。また醤油ベースで黒胡椒を使い、お酒のおつまみになる味付けでした。醤油以外の味でも楽しめそうなレシピでした。





ねばねばうどん

使ったうどんの種類 高崎うどん太麺

材料と分量(1人分)

* 各人、食べる量により異なります。

太麺・・・・・・・・100g

オクラ・・・・・・・・3本

納豆・・・・・・・・1/2パック

たくわん・・・・・・・・40g

長芋・・・・・・・・30g

まぐろ・・・・・・・・40g

生卵(卵黄のみ)・・・・・・・・1つ

韓国のり(フレークタイプ)・・適量

めんつゆ・・・・・・・・適量



作り方

- ① うどんを茹で、冷ます。
- ② オクラ・たくわん・長芋・まぐろを1cm角くらいの大きさに切る。
- ③ 納豆にタレを入れて混ぜる。
- ④ 全ての具材をうどんの上に乗せ、めんつゆを回しかける。



★わが家ならではの工夫したポイント★

わが家ではごまをふりかけたり、少しだけごま油を垂らしたりしています。



【 審査評価 】

レシピ名のとおり、ねばねば食材を取り入れた夏向けのうどんでした。オクラや納豆、たくわんにマグロなど彩り良く、目でも楽しめました。暑い夏、食欲が落ちるときに食べたいレシピでした。





冷しゃぶサラダうどん

使ったうどんの種類 高崎うどん太麺

材料と分量(2人分)

*各人、食べる量により異なります。

太麺・・・・・・・・・・200g

豚肉(しゃぶしゃぶ用)・・・200g程度

レタス・・・・・・・・・・1/4個

きゅうり・・・・・・・・半分

トマト・・・・・・・・・・1個

韓国のり(フレクタタイプ)・・・適量

シーチキン・・・・・・1缶

マヨネーズ・・・・・・適量

めんつゆ・・・・・・・・適量



作り方

- ① うどんを茹で、冷水でしめて水気をとる。
- ② 鍋にお湯を沸かし、豚しゃぶを作る。
- ③ レタスを手でちぎり、きゅうりは斜め切りにし、トマトは半分に切った後、5mm位でスライスする。
- ④ シーチキンとマヨネーズを混ぜる。
- ⑤ お皿にうどんを盛りつけた後、豚しゃぶ・レタス・きゅうり・トマトを盛り付け、真ん中にツナマヨと韓国のりをトッピングする。
- ⑥ めんつゆを回しかける。



★わが家ならではの工夫したポイント★

トッピングは、アボカド・ハム・明太子・ゆで卵もおすすめです。野菜の切り方を変えると見た目も変わっておすすめです。

【 審査評価 】

今回使用した野菜はキュウリやトマトでしたが、具材を変えることにより季節を通して楽しむ、ヘルシーながら満足できる可能性があるレシピでした。味付けがシンプルでしたので、調理のしやすさも高評価でした。

