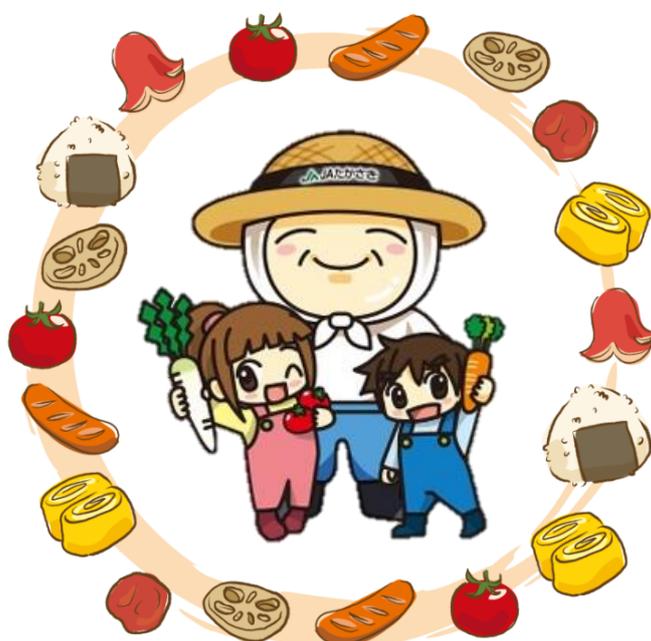


## 第6回おうちで食べよう！地産地消コンクール結果発表！！！！

自宅で採れた野菜や直売所で購入した野菜を使ったわが家の自慢レシピをご紹介いただいたコンクールの結果発表です！このコンクールは、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始めました。

募集は令和4年10月1日～11月30日の2ヶ月間行いました。今回は、高崎産の野菜5種類のうち1種類以上を使用することを条件として、塩おにぎりに合う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



# 唐辛子味噌の やきとりと 里芋のだんご

## 材料と分量（4人分）

\*各人、食べる量により異なります。

鶏もも肉・・・1枚

長ねぎ・・・2本

里芋（はねだしの小芋）・・・16個

### ●唐辛子味噌

青唐辛子・・・4～5本

オリーブオイル・・・適量

砂糖・・・大さじ3

味噌・・・大さじ4

みりん・・・大さじ1

醤油・・・小さじ1/2

## 作り方

① 唐辛子味噌を作る。

青唐辛子をゆがいて細かく切り、オリーブオイルで炒め、砂糖・味噌・みりん・醤油で煮る。

② 鶏もも肉を一口大、長ねぎを2cm位に切り、串に刺した後、グリルで焼いて唐辛子味噌を塗る。

③ 里芋をふかして皮をむき、3～4個串に刺した後、グリルで焼いて唐辛子味噌を塗る。

## わが家ならではの工夫

里芋の小さい物もこうして食べれば美味しい。おにぎりだけでなく、お酒のおつまみにもいかが…

## 【 審査評価 】

青唐辛子を使った味噌で、里芋もやきとりも食が進みます。はねだしの小芋を使う事で、食材を無駄にしないことにも繋がっています。「わが家ならではの工夫」にもあるように、塩おにぎりはもちろん、唐辛子味噌の辛さを調節することで、色々な食材に合い、お酒のおつまみにもなる味付けが評価されました。

優秀賞

## 里芋と漬物の焼物



### 材料と分量（10個分）

\*各人、食べる量により異なります。

里芋（大）・・・・・・・・ 8個  
ベーコン・・・・・・・・ 50g  
紅しょうが・・・・・・・・ 20g  
高菜漬物・・・・・・・・ 大さじ2  
片栗粉・・・・・・・・ 大さじ2  
油・・・・・・・・ 適量  
醤油・・・・・・・・ 少量

### 作り方

- ① ベーコンを5mm幅に切り、カリッとなるまでフライパンで焼く。
- ② 紅しょうがを小さく切る。
- ③ 里芋を乱切りし、大きさをそろえる。その後、箸が通る位の柔らかさに茹で、潰してから片栗粉を混ぜる。
- ④ 潰した里芋を2つに分け、片方にベーコンと紅しょうがを混ぜ入れ、油少量を入れたフライパンで両面焼き、最後に醤油を少量垂らす。
- ⑤ 2つに分けたもう片方の里芋に高菜を入れてよく混ぜ、④と同様、油少量を入れたフライパンで両面焼き、最後に醤油を少量垂らす。

### わが家ならではの工夫

漬物の塩気が気にしています。高菜漬物は四季菜館で購入。最後に醤油で香りをつけます。

### 【 審査評価 】

漬物を使うアイデアは、どのような味になるのか想像するのが楽しみなレシピでした。里芋の甘みとベーコンと紅しょうが、高菜漬物の塩気で、里芋の美味しさを引き立ててくれました。また、簡単に調理が出来て、少ない材料で手早く美味しくいただける事が評価されました。

高子さん賞

# ブロッコリー入り がんもどき

## 材料と分量（2～3人分）

\*各人、食べる量により異なります。

木綿豆腐・・・・・・・・・・1丁(400g)  
ブロッコリー・・・・・・・・・・100g(約2/3株)  
にんじん・・・・・・・・・・3cm  
ひじき(乾)・・・・・・・・・・10g(水で戻す)  
卵白・・・・・・・・・・1個分  
片栗粉・・・・・・・・・・小さじ1  
塩・・・・・・・・・・小さじ1/3  
揚げ油・・・・・・・・・・適量

### 【お好みで】

すだち・・・・・・・・・・適量  
生姜のすりおろし・・・・適量



## 作り方

- ① 豆腐をしっかり水切り（クッキングペーパーなどで包み、重しをするなどで）しておく。
- ② ブロッコリーを小房に分けて洗い、濡れたままラップに包み、電子レンジで1分30秒加熱し、みじん切りにする。
- ③ にんじんを粗みじん切りにしてラップに包み、電子レンジで1分加熱する。
- ④ ひじきを戻して刻む。
- ⑤ ボウルに①の豆腐を入れてくずし、卵白を加えて滑らかに混ぜる。②・③・④・片栗粉・塩を加えて混ぜ合わせ、8等分して円盤状にまとめる。
- ⑥ 170℃に熱した揚げ油で返しながらきつね色に揚げて器に盛る。好みですだち・生姜を添える。

## わが家ならではの工夫

見た目の色あいがきれいに仕上がります。野菜もいっぱい食べられます。塩おにぎりと一緒に揚げたてを是非にお召し上がり下さい！！

## 【 審査評価 】

細かく刻んだブロッコリーがアクセントになり、歯ごたえの良さが好評でした。「わが家ならではの工夫」にもあるように、野菜をたくさん刻んでがんもどきにしているので、野菜が沢山食べられます。今回、指定された野菜を主に使いましたが、残った野菜などで色々ながんもどきが作れそうなレシピが評価されました。



## 豚汁

### 材料と分量（4人分）

\*各人、食べる量により異なります。

豚肉（こま切れ）・・・ 200g～250g  
大根・・・・・・・・・・ 10cm  
にんじん・・・・・・・・ 10cm  
ごぼう・・・・・・・・ 1本  
しいたけ・・・・・・・・ 2～3枚  
こんにゃく・・・・・・・・ 1/2枚  
竹輪・・・・・・・・・・ 1本  
里芋・・・・・・・・・・ 4～5個  
白菜・・・・・・・・・・ 2枚  
長ねぎ・・・・・・・・ 少量

### ●調味料

味噌・・・・・・・・・・ 大さじ2  
醤油・・・・・・・・・・ 大さじ2  
みりん・・・・・・・・ 少々  
酒・・・・・・・・・・ 少々  
だしの素・・・・・・・・ 小さじ1  
砂糖・・・・・・・・・・ 大さじ1

### わが家ならではの工夫

おにぎりには具だくさんの汁が良く合うと思いました。豚肉を水から煮ることで、だしが出て次々に野菜を入れて煮る。簡単にできます。



### 作り方

- ① こんにゃくを細長く切り、あくを抜く。
- ② 大根は小さめのいちょう切り、にんじん・ごぼうはさがき、しいたけは細長く小口切り、竹輪は2つに割り小口切り、豚肉は2～3か所切る。また、里芋と白菜を切る。
- ③ 鍋に水1ℓを入れ、豚肉・大根・ごぼう・こんにゃくを入れて火をつける。
- ④ 煮立ったらあくを取り、味噌を入れてから里芋・にんじん・しいたけを入れ、15分程中火で煮る。
- ⑤ 竹輪と白菜も入れ、醤油・酒・みりん・砂糖・だしの素を入れ、味をみて仕上げる。
- ⑥ 長ねぎを細かく刻んでのせる。



### 【 審査評価 】

豚汁は、塩おにぎりに合うレシピの定番中の定番と言えるかもしれません。その中でも工夫されているポイントとして、豚肉を水から煮る事でだしが出る事を教えて下さり、料理を美味しく食べる大切さを感じたレシピでした。

# ねぎと豆腐の みそチーズ焼き

## 材料と分量（4人分）

\*各人、食べる量により異なります。

木綿豆腐・・・・・・・・・・1丁（400g）  
長ねぎ・・・・・・・・・・1本と1/2本  
小麦粉・・・・・・・・・・適量  
サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1  
ごま油・・・・・・・・・・小さじ1  
ピザ用チーズ・・・・・・・・100g  
塩・・・・・・・・・・少々  
こしょう・・・・・・・・・・少々

### ●みそだれ

味噌・・・・・・・・・・大さじ3  
みりん・・・・・・・・・・大さじ2  
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1  
醤油・・・・・・・・・・少量  
長ねぎ（みじん切り）・・・1/2本



## 作り方

- ① 豆腐はしっかり水切りし（クッキングペーパーなどで包み重しをするなど）、厚みを半分に切り、更に食べやすい三角形（対角）に切る。
- ② 切った豆腐の水気をふいて、小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンでサラダ油を熱し、②の豆腐を入れ、両面こんがり焼く。
- ④ 長ねぎは斜め切りにし、ごま油で軽く炒め、塩・こしょうをふる。
- ⑤ 耐熱皿に④の長ねぎを敷き、上に豆腐を並べる。その上に混ぜ合わせたみそだれをかけ、ピザ用チーズをのせて、オーブントースターで8～10分、チーズに焦げ色がつくまで焼く。

## わが家ならではの工夫

甘めのネギ入りみそだれが豆腐とごま油炒めのネギとよく合う和風グラタンにしました。塩おにぎりに合うヘルシーなおかずです。



## 【 審査評価 】

長ネギの甘みと群馬県民の好きな甘いみそだれとチーズを使い、大人も子供も好きな味付けでした。豆腐を使ったグラタンでヘルシーながら、お腹は満足できるレシピでした。

# 長ねぎと鶏肉の ガリバタ炒め



## 材料と分量（4人分）

\*各人、食べる量により異なります。

- 鶏肉（もも又は胸）・・・2枚
- 酒・・・・・・・・・・適量
- 片栗粉・・・・・・・・・・適量
- 長ねぎ・・・・・・・・・・1本
- にんにくスライス・・・・3かけ分
- オリーブオイル・・・・大さじ2
- 塩胡椒・・・・・・・・・・少々
- ブラックペッパー（粗挽き）・・・少々
- 砂糖・・・・・・・・・・大さじ2
- 醤油・・・・・・・・・・大さじ2
- みりん・・・・・・・・・・大さじ1
- バター・・・・・・・・・・20g

※砂糖・醤油・みりんの代わりに、めんつゆ（大さじ2）・砂糖（大さじ2）でも可

## 作り方

- ① 鶏肉もも（胸肉でも可）を一口大に切り、30分くらい酒に漬けもみこんでおく。その後、酒や水分を拭き取り、片栗粉をまぶす。
- ② 長ねぎを4～5cmに切り、縦半分に切る。
- ③ にんにくスライス又はにんにくを薄く切る。
- ④ フライパンにオリーブオイルを入れた後、にんにくを入れて香りをつける。  
※オイルが冷たいうちににんにくを入れるのがポイント！！においがつく。
- ⑤ にんにく→鶏肉→長ねぎを入れ、塩胡椒・醤油・砂糖・みりんを入れた後、最後にバターを入れる。

## わが家ならではの工夫

安い鶏むね肉を酒につけ、柔らかくする。にんにくはオイルが冷たいうちから火にかけ、においをつけるのがポイント！！



## 【 審査評価 】

鶏むね肉を美味しく食べるコツや使用した長ネギの甘みを感じ、野菜の旨味を引き出すレシピでした。味付けにバターやにんにくを使い、子供も大人も食欲をそそりました。

# 長ネギと油あげの ピリ辛炒め



## 材料と分量（2人分）

\*各人、食べる量により異なります。

- 長ねぎ・・・・・・・・・・1本
- 油揚げ・・・・・・・・・・1枚
- 大葉・・・・・・・・・・2～3枚
- 醤油・・・・・・・・・・大さじ1
- ごま油・・・・・・・・・・小さじ1
- 七味唐辛子・・・・・・・・ひとつまみ

## 作り方

- ① 油揚げと大葉は細切りに、長ねぎは食べられるところまで輪切りにする。
- ② フライパンにごま油と長ねぎ・油揚げを入れて中火で炒め、油揚げに軽く焦げ目がついたら大葉と醤油を加え、大葉がしんなりしたら火をとめる。
- ③ 七味唐辛子を加え、全体を混ぜ合わせる。

## わが家ならではの工夫

冷蔵庫の中の余った材料で作ったのが始まりで、日によって内容が変わります。揚げ玉を加えるとサクサク食感が加わって更に美味しくなります。



## 【 審査評価 】

冷蔵庫の中の余った食材で作ったのが始まりとあり、食材を無駄にしない事でSDGs（持続可能な開発目標）の項目12番「つくる責任つかう責任」にも繋がると感じました。塩おにぎりはもちろん、お酒もすすむレシピでした。