

第22回 ザ・地産地消 家の光料理コンテスト

募集部門
「地元自慢! 米粉・地粉を使った料理」部門
「野菜をまるごと使ったレシピ」部門

【募集期間】
2024年5月6日(月)～8月9日(金)

【審査日程】
第1次審査会:9月6日(金)
第2次審査会:10月19日(土)

【賞・賞金・副賞】
最優秀賞(各部門1作品) 賞状と賞金15万円、
キュービー商品、農協観光旅行券
優秀賞(各部門1作品) 賞状と賞金5万円、
キュービー商品、農協観光旅行券
佳作(各部門10作品) 賞金1万円

【主催】(一社)家の光協会
JA全国女性組織協議会
【後援】農林水産省 JA全中 JA全農 JA共済連
農林中央金庫 JA全厚連

【協力・協賛】(株)農協観光
【協賛】キュービー(株)

審査委員
宮本 和秀/宮本クッキング主宰
本田 明子/料理研究家
高島 寛 /農林水産省 農村振興局 都市農村交流課 課長補佐
藤間 則和/全国農業協同組合中央会 常務理事
大屋 満喜/JA全国女性組織協議会 副会長
木下 春雄/一般社団法人 家の光協会 代表理事専務
※敬称略・順不同



◀ ザ・地産地消家の光料理コンテストの
応募方法・過去の入選作品はコチラ!
<https://www.ienohikari-koubo.com/ryouricon/>

2025年3月31日発行
制作：(一社)家の光協会 読書・食農・教育文化部
スタイリング：中村和子
撮影：津田雅人(家の光写真部)
デザイン：丸塚久和



第22回 ザ・地産地消 家の光料理コンテスト

最優秀賞・優秀賞作品

レシピ集

ザ・地産地消 家の光料理コンテストは、
「国消国産」の取り組みや「みんなのよい食プロジェクト」と連携し、
米の消費拡大や地域内自給率の向上、地産地消料理の考案と
その普及を図ることを目的に毎年開催してきました。
今回は、「地元自慢! 米粉・地粉を使った料理」部門、
「野菜をまるごと使ったレシピ」部門の2部門に合計374点の応募がありました。
厳正な審査の結果、最優秀賞・優秀賞に輝いた
全4グループのレシピをご紹介します。

(一社)家の光協会





コメッコプロジェクト



米粉と里芋の もちりおやき

石川県 JA石川かほく管内

- サトイモは2~3つの乱切りにし、柔らかくゆでて熱いうちにつぶし、米粉、砂糖、塩を加えて滑かな状態になるまで手でよく練って2等分する。1つにはコマツナパウダーを加えて練り混ぜる。もう1つには白ゴマを加えて練り混ぜる。
- ①のおやき生地(緑・白)をそれぞれ4つに丸めておく。
- カボチャは種を除いて2cm大の乱切りにし、耐熱皿にのせる。ラップをかぶせて電子レンジ(600W)に3~4分かけて柔らかく加熱する。粗熱がとれたらAのみそ、砂糖、ゴマを加えて練り混ぜ、4等分に丸める。
- 切り干しダイコンはぬるま湯でもどし、固く絞って2cmの長さに切る。もどし汁はとりおく。
- もどしたシイタケ、ニンジン、油揚げは細切りにする。
- フライパンにゴマ油小さじ2を熱し、④・⑤を中火で2分ほど炒め、Bを加えてほとんど汁気がなくなるまで煮て、4等分する。
- ①の緑の生地を厚さ3mmほどに丸く広げ、③のカボチャあんを包んで形を整える。白の生地も同様に丸く広げ、⑥の野菜あんを包んで形を整える。
- ⑦を蒸気の上上がった蒸し器に並べて強火で15~20分蒸す。
- フライパンにゴマ油小さじ2を熱し、⑧を並べて弱めの中火で両面を色よく焼く。

材料(各4個分)

●おやきの生地

- ★サトイモ(正味).....440g
- ★米粉.....220g
- 砂糖.....大さじ2
- 塩.....小さじ1
- ★コマツナパウダー.....6g
- ※小松菜を1枚ずつ洗濯ピンチではさみ3日ほど干し、袋に入れてめん棒等で叩くとパウダーになる。市販のヨモギ粉でも代用可能。
- 白ゴマ.....大さじ2

●おやきのあん

- ★カボチャ.....150g
- ★切り干しダイコン.....30g
- ★干しシイタケ.....2枚
- ※水でもどしておく
- ★ニンジン.....20g
- 油揚げ(薄揚げ).....2枚
- A
 - みそ.....小さじ2
 - 砂糖.....大さじ2
 - 白炒りゴマ.....小さじ2
- 切り干しダイコンのもどし汁.....100ml
- B
 - 砂糖・しょうゆ.....各大さじ1
 - みりん.....小さじ2
 - 塩.....少々
- ゴマ油

★印は地元食材



福岡魁誠高校M2・2組



サニーレタスミルフィーユサラダ

福岡県 JA粕屋管内

- サニーレタスは芯を残したまま縦4等分にする。水で洗い、塩小さじ2で軽くもむ。
- ニンジンとパプリカは細切りにして向きを揃えておく。ニンジンに塩小さじ1/4を振る。リンゴは厚さ2mmのいちょう切りにして塩小さじ1/4を入れた水250mlにつけてすぐに水けをきる。キュウリは薄い輪切りにし、塩小さじ1/4で塩もみする。
- サニーレタスとニンジン、キュウリ、パプリカから出る水けをキッチンペーパーで取る。
- 昆布だし、砂糖、ニンニク、ショウガ、明太子を合わせてつけ汁を作る。
- サニーレタスより少し小さめのタッパーを用意し、ラップをタッパーからはみ出るように大きく敷く。芯を切り落としたサニーレタスの1/2等分を敷き詰め、リンゴ、キュウリ、ニンジン、パプリカの順に重ねて④のつけ汁半量程度をまんべんなくかけ、その上に残りのサニーレタスを同様に敷き詰める。
- 残りのつけ汁を全体にかけ、タッパーからはみ出た部分のラップでサラダを包むようにして密着させる。上に重しを乗せ、20分ほどおいて味を馴染ませ、形を整える。
- 重しで押しつけてサラダ全体に圧を加え、つけ汁を取りだす。サラダはラップごと取り出し、崩れないように8等分に切り分ける。つけ汁、サラダ油、砂糖、塩をよく混ぜ、仕上げのドレッシングを作る。
- 皿に断面を上にして盛り付け、サラダから染み出ない程度の量のドレッシングをかける。

材料(4人分)

- ★サニーレタス.....1株(約250g)
- ★ニンジン.....小1本(約70g)
- 赤いリンゴ.....1/4個分
- ★きゅうり.....1本(約120g)
- パプリカ.....80g
- 塩
- 水
- つけ汁
 - ニンニク.....5g
 - ショウガ.....5g
 - 砂糖.....小さじ1
 - 昆布だし.....100ml
 - (好みの昆布だし又は昆布だしの素、規定どおりに薄める。)
 - 明太子.....15g

●仕上げのドレッシング

- サラダ油.....大さじ2
- 塩.....適量
- 砂糖.....小さじ1

★印は地元食材



地元自慢!
米粉・地粉を
使った料理部門
優秀賞



橋村ゼミ

大根餅のもちもちグラタン

大阪府 JA茨木市管内

- ①ダイコンは皮をむいて50gをおろし、ボウルに受けたザルにあけて軽く押さえる。汁はとりおく。
- ②残りのダイコンは3~4mm角に切る。
- ③ネギとニラは3~4cmの長さに切り、ベーコンは細切りにする。
- ④ボウルに米粉を入れて①のダイコンおろしを加え混ぜ、汁を少しずつ加えて耳たぶほどの固さに練る。汁が足りない場合は、水を足して固さを整える。
- ⑤④に②・③を加えて練り混ぜ、20gに計量して丸める。
- ⑥フライパンにオリーブ油を熱し、⑤を軽く押さえて楕円形にして並べ、焼き色をつけて裏返す。
- ⑦⑥に水大さじ3~4(分量外)を加えてふたをし、2~3分蒸し焼きにする。ほとんど水分がなくなったら色がつくまで焼いて、よく混ぜたAを加えてからめる。
- ⑧鍋にバターを入れて弱火にかけ、バターが溶けたら米粉を加えて弱火で1分ほど炒める。牛乳を加えて混ぜながらとろみがつくまで煮る。塩・チキンコンソメを加えて味を調える。
- ⑨グラタン容器に⑦の大根餅を並べ、⑧のソースをかけてチーズ・パセリをちらす。200℃に予熱したオーブンに入れて10分ほど色よく焼く。

材料(4人分)

- ★ダイコン.....200g
- ★細ネギ.....20g
- ニラ.....10g
- ベーコン.....1枚
- 米粉.....110g
- A 砂糖.....大さじ1
- しょうゆ.....大さじ1
- オリーブオイル.....小さじ2

●ホワイトソース

- バター.....20g
- 米粉.....20g
- 牛乳.....300ml
- チキンコンソメ.....小さじ1/2
- 塩.....小さじ1/2

- シュレッドチーズ.....20g
- パセリ(みじん切り).....適量

★印は地元食材



野菜を
まるごと使った
レシピ部門
優秀賞



美蓮inしろいし

しろいし蓮根のフォカッチャ風

佐賀県 JAさが管内

- ①レンコンはよく洗って、皮ごとすりおろし、絞る。
- ②レンコンの絞り汁は水とあわせて、180gにする。
- ③ボウルに強力粉、ドライイースト、砂糖、塩、①のすり下ろしたレンコンを入れて混ぜる。
②とオリーブオイル、スイートコーン、ベーコンを加え、粉気がなくなるまで、ゴムベラで混ぜ合わせる。
- ④ラップをして室温で30分間休ませる。
- ⑤ボウルの中で生地の外側から中心に向かって、ゴムベラで1周折り込む。
- ⑥オーブンシートを広げ、その上に生地を取り出す。手を水で濡らし、直径25cm程の円形に広げる。
- ⑦オーブンで40~50分発酵する。
- ⑧表面にオリーブオイルを塗り、スライスしたレンコン、タマネギをのせ、マヨネーズを塗る。
- ⑨200℃に予熱したオーブンで20~25分焼く。

材料(4人分)

- ★しろいし蓮根.....150g
- ★スイートコーン.....70g
- ベーコン.....30g
- 強力粉.....200g
- オリーブオイル.....大さじ1
- ドライイースト.....4g
- 砂糖.....50g
- 塩.....5g
- 蓮根の絞り汁水

●トッピング

- オリーブオイル.....大さじ2
- ★スライス蓮根、スライスタマネギ.....各適量
- マヨネーズ.....適量

★印は地元食材

「地元自慢！ 米粉・地粉を使った料理」 部門佳作

佳作

納豆とキムチの ねばねばラザニア

桜の聖母短期大学 食物栄養専攻
(福島県・JAふくしま未来管内)

味噌と豆乳チーズの 米粉ピザ

はたけんぼチーム B
(福島県・JA夢みなみ管内)

たっぷり長芋と 米粉のラザニア

野村家
(茨城県・JA常陸管内)

大根丸ごと 【米粉のおやき】

たかはし家
(東京都・JA世田谷目黒管内)

能ッ登ク！ ～能登野菜のチャプチェ入り～

いしかわんだふる♡
(石川県・JA能登わかば管内)

多賀そば粉の ハンバーグ

旬の野菜おいしさ伝え隊A
(滋賀県・JA東びわこ管内)

もちっ・ぷにっ・ カリッと焼き！

ゆ～もあ～ チームA
(京都府・JA京都やましろ管内)

晴れの国おかやまの ピザ風フォカッチャ

美作調理師会
(岡山県・JA晴れの国岡山管内)

広島ハーブ鶏のもっちりケーキサレ 瀬戸内レモンクリーム

はる・りお
(広島県・JA広島市管内)

まんばの けんちゃんフォカッチャ

YAT
(香川県・JA香川県管内)

「野菜をまるごと使ったレシピ」 部門佳作

佳作

丸ごとかぼちゃの ニョッキスープ

ハニーなかぼちゃんず
(北海道・JAしずない管内)

畑まるごと ごはん

食母'Sはなまき飯組
(岩手県・JAいわて花巻管内)

シャキ・ふわっ・パリッ・とろ れんこん百面相だんご

コンコン
(茨城県・JA水郷つくば管内)

白太ねぎのステーキ ～ねぎソース～

食と農を考える会～サザ工会～
(神奈川県・JAあつぎ管内)

里芋コロッケ タルタル添え

B-7
(福井県・JA越前たけふ管内)

冬瓜と大葉の さわやかロールカツ

チームえじぜみ
(愛知県・JAあいち尾東管内)

野菜だしと小松菜のシチュー ～小松菜のナン添え～

湖西フレッシュミズの会
(静岡県・JAとびあ浜松管内)

野菜たっぷり キッシュ

チーム友達
(愛知県・JAなごや管内)

オクラdeきゃべつカツ 人参ソースを添えて

手とての会 OG会
(大阪府・JA茨木市管内)

バラロールレタス しめじソース

福岡魁誠高校 D2・1組
(福岡県・JA粕屋管内)

