

「みんなのよい食 鍋料理レシピコンテスト」受賞作品

JAグループ神奈川では、よい食を作り、えらび、かんがえる「みんなのよい食プロジェクト」を展開中です。

今回、同プロジェクトの一環として、地場産野菜が主役の鍋料理レシピコンテストを開催しましたところ、多くのご応募をいただき、大変ありがとうございました。

私どもの提供する番組tvkテレビ「かながわ旬菜ナビ」より植村智子さん、FMヨコハマ「JA Fresh Market」より蒲田健さんをゲスト審査員にお迎えして、次の4受賞作品を選ばせていただきました。

受賞者のみなさん、おめでとうございます。



JA グル - プ神奈川「みんなのよい食プロジェクト」レシピコンテスト実行委員会



テーマは、「野菜が主役で家族みんなが楽しめるヘルシーな鍋」。
“我が家・家庭・団欒・暖かい・美味しい・旨い・自慢・健康・栄養・贅沢・
ヘルシー・パワフル”……がキーワードです。



かながわ旬菜ナビ賞 「早春鍋」

寒川町

柴田 雅子さん



JA Fresh Market 賞 「ロール白菜のイタリアン鍋でグウ~!!」

小田原市

本川 宏子さん



笑味ちゃん賞 「満腹！やさしい巾着」

鎌倉市

石川 アミさん



Paku Paku 賞 「ウーしゃぶ」

平塚市

小泉 真由美さん





かながわ旬菜ナビ賞

寒川町 柴田 雅子さん

(料理名) 「早春鍋」



(おすすめポイント)

大根おろしがたっぷり入っているので、疲れた胃腸にお奨めです。

(材料)

鶏ひき肉350g、米粉150g、豆腐1/4丁、白菜4枚、ホウレン草1把、ごぼう50g、大根1本、人参小1本、油揚げ2枚、干しシイタケ2枚、だし昆布15cm、味噌少々

(作り方)

シイタケをもどしておく。

鍋に湯を沸かし白菜を湯通しし、ホウレン草を茹でる。

豆腐を熱湯に通し、熱いうちに米粉と混ぜ、耳たぶくらいに練り丸める。

油揚げを湯通しし、三方を切って開きます。

人参、シイタケはみじん切り、ごぼうは縦に切り茹でておく。

鶏肉にニンジン、シイタケ、味噌を入れよく混ぜる。

まな板の上に油揚げを広げ、白菜を交互におき、鶏肉をのばし広げ、ごぼう、ホウレン草を芯にまいてゆき、昆布で3箇所を縛り、4個に切る。

大根おろしをつくり、よく水気を切っておく。

鍋に水3カップ、昆布を入れ中火で熱し、巻物を入れ沸騰したら を加え、ひと煮立ちさせる。大根おろしと煮汁をとりわけ、ポン酢、柚子こしょうなどでどうぞ。



tvk「かながわ旬菜ナビ」 植村智子さん

「旬がもりだくさん。もうすぐ春！な鍋」

パッと花が咲いたかのような色どりが素敵です！

温かな春をイメージさせてくれますね！大根、ほうれん草、白菜、ごぼうなど

旬の野菜が豊富。また米粉と豆腐の団子も気になる存在です！

消化を助けてくれる大根もたっぷり、体に優しい鍋ですね！





JA Fresh Market 賞

小田原市 本川 宏子さん

(料理名) 「ロール白菜のイタリアン鍋でグゥ〜!!」



(おすすめポイント)

トマトベースなイタリアン鍋です。神奈川で採れる野菜がメイン。勿論しめはパスタ！

(材料)

白菜8枚、合挽き肉150g、人参30g、玉葱50g、ナツメグ少々、塩少々、溶卵大さじ2
こしょう少々、パン粉大さじ4、牛乳大さじ2、ベーコン2枚、トマトジュース400cc、
水800cc、にんにく2片、コンソメ2個、オリーブオイル大さじ2、アンチョビ1枚、
カレー粉少々、トマト1個、かぼちゃ1/4個、なす2個、ブロッコリー1房、玉葱1/2個
コーン大さじ4、ウインナー4本、あさり16粒、ローリエ1枚、じゃが芋2個
とろけるチーズ適量、しょうゆ、ケチャップ少々

(作り方)

ブロッコリーは小房にわけ、白菜とともに下茹でしておきます。

かぼちゃ、なす、じゃが芋、玉葱はたべやすい大きさにきっておきます。

あさは洗っておきます。トマトは種を除き、さいの目切りに切っておきます。

玉葱と人参はみじん切りにして牛乳にひたしたパン粉、卵、塩、こしょうとともに合挽き肉とみじん切りにしたベーコンとよく混ぜ合わせ、8等分に分けます。

の白菜で のたねを巻き込んでロール白菜にします。

鍋にスライスしたにんにくとオリーブオイルを入れて火をつけます。香がしてきたら、アンチョビ・カレー粉を入れていため、水を加えます。

にロール白菜、じゃが芋、なす、かぼちゃ、玉葱、ウインナー、コンソメ、トマト、ローリエを加えて15分ほど煮込みます

にトマトジュースを加えて5分ほど煮込み、ブロッコリー、あさを加える。

あさりの口が開いたら、塩・こしょう・しょうゆ・ケチャップで味を調え、コーン、とろけるチーズを加えてできあがりです。



FMヨコハマ「JA Fresh Market」 蒲田健さん

「地場産野菜がいっぱい グゥ〜な鍋」

「鍋」というテーマで、和風のものという先入間があるなかイタリアンという発想が光りました。おすすめポイントのひとつ、「しめはパスタ」というところにも惹かれます。子供もよろこんで食べそうです。





笑味ちゃん賞

鎌倉市 石川 アミさん

(料理名) 「満腹！やさい巾着」



(おすすめポイント)

子供と一緒に作り、楽しく食べる。粗くつぶした里芋やサイコロ状のお餅がとろける。

(材料)

出汁、鶏ガラスープ、しょうゆ、酒、塩、適量、油揚げ5～6枚、里芋中2～3個

お餅2～4個、

好みの野菜(巾着の中身用)下ゆでしたもの(ブロッコリー、カリフラワー、ニンジン、コーンなど)、素揚げしたもの(かぼちゃ、れんこん)、お好みの肉類(ベーコン)

白菜、キノコ、ネギなど

(作り方)

鍋に出汁を入れる。

油揚げは油抜きをして、半分に切る。

巾着に入れる材料は1センチくらいのサイコロ状に、鍋に入れる野菜は食べやすい大きさに切る

蒸した(ゆでた)里芋を粗くつぶす。

巾着に小さじ一杯分くらいの里芋かお餅のどちらかと好みの野菜を入れ、

楊枝(またはかんぴょうなど)で口を閉じる

鍋に材料を入れ、グツグツ火が通ったらもう食べられます！



tvk「かながわ旬菜ナビ」 植村智子さん

「笑みがこぼれてしまうワクワクドキドキな鍋」

食べてみないと何が入っているかわからないワクワク感がたまりません！

一口たべればいろんな野菜の旨味が広がりそうで魅力的！

家族で、お友達と、恋人と、このお鍋を囲めば

笑顔が溢れる楽しいひとときを過ごせそうですね！

残り野菜を使えるというのも嬉しいです！





Paku Paku 賞

平塚市 小泉 真由美さん

(料理名) 「ウーしゃぶ」



(おすすめポイント)

しゃぶしゃぶのウーロン茶版です。肉や魚の油が落ちるのでヘルシーです。

(材料)

シイタケ 2個、鮭 1切れ、甘塩鱈 1切れ、鰯 1切れ、えのき 1/4株、しめじ 1/4株、豚肉 100g、ねぎ 1/2本、春菊、白菜、海老 4匹、その他残り物

(作り方)

野菜は、食べやすい大きさに切っておく。

魚、豚肉は、1口大に切る。

土鍋にウーロン茶を入れ、沸騰させしゃぶしゃぶして食べる。

野菜、魚はそのまま鍋に放り込んでおく。

ウーロン茶が煮詰まると苦くなるので注意する。



FMヨコハマ「JA Fresh Market」 蒲田健さん

「思わず Paku Paku ヘルシーな鍋」

もともとしゃぶしゃぶは油が落ちるので、ヘルシー度は高めなのですが、ウーロン茶を使ってというアイデアが秀逸です。

文字通り Paku Paku いっちゃいそうで。



やっぱり国産農産物「みんなのよい食プロジェクト」展開中

よい食プロジェクトのシンボルマークは、今、一番考えなくてはならない「食」という漢字の形を、よい食を笑顔で食べている姿に見立てています。