

平成25年度 地元農産物を活用した 加工品・料理コンテスト入選レシピ

加工品の部 最優秀賞 ブロッコリー大福

材料（10個分）

ブロッコリー(生地用)	小房1/2	水	100mL
ブロッコリー(飾り用)	少々	牛乳	30mL
白玉粉(もち粉)	100g	白あん	100g
コンデンスミルク	適量	砂糖	100g
アルミホイルカップ	10個	片栗粉	適量
	塩		少々



作り方

- ① 塩を入れたお湯でブロッコリーをよくゆでる。
- ② ブロッコリー(生地用)、水、牛乳をミキサーに入れてよく混ぜて、ザルでこす（全部で170mL）。
- ③ 白あんは、10等分して丸める。
- ④ 白玉粉、砂糖、②をどんぶりに入れてよく混ぜてからラップをして電子レンジで3分間加熱する。
- ⑤ レンジから取り出してよく混ぜて、またラップをしてレンジで1～2分加熱する。
- ⑥ まな板の上に片栗粉を敷き、⑤を棒状に伸ばして、10等分して皮にする。
- ⑦ ③のあんに⑥の皮をかぶせ包むように丸く形を整えながらとじて、ホイルカップに入れる。
- ⑧ 上から指で軽く押してくぼみを作って、そこにコンデンスミルクを入れてブロッコリーをのせ、出来上がり。

料理の部 最優秀賞 レッドポタージュ

材料（4人分）

レッドキャベツ	400g	生クリーム	100mL
(紫キャベツ)		コンソメ	大さじ3
水	500mL	塩、こしょう	適量
豆乳	100mL	クルトン	適量



作り方

- ① 鍋にざく切りにしたレッドキャベツと水を入れて柔らかくなるまで煮て、コンソメを加える。
- ② 火を止めて粗熱を取ってから、ミキサーにかける。
- ③ 鍋に戻して、豆乳と生クリームを加えて、もう一度火にかける。
- ④ 塩、こしょうで味を整える。
- ⑤ 器に盛り、クルトンを散らす。

加工品の部 優秀賞 うまみたっぷりしらすせんべい

材料（10枚分）

しらす	100 g
昆布（3 cm角）	4 枚
水	100mL
大葉	4 枚
青のり	1/2枚
塩	小さじ1/2
ごま油	適量
小麦粉	大さじ2



作り方

- ① 耐熱カップに昆布と水を入れて、電子レンジで沸騰直前まで加熱して、昆布だしを取る。
- ② 粗熱を取った後、こんぶを細切りにする。大葉、青のりも細切りにする。
- ③ ごま油以外の材料とこんぶ出汁を合わせて混ぜる。
- ④ 天板にクッキングシートを敷き、その上に③をスプーンですくって薄く伸ばす。
- ⑤ 180℃のオーブンで7分焼いてから表面にごま油を塗り、またオーブンに入れてこげ目がつくまで焼く。

料理の部 優秀賞 まんまるキャベシューマイ



材料（8個分）

キャベツ(みじん切り用)	15g
キャベツ(包む用)	2 枚
合びき肉	50 g
大葉	3 g
しらす	5 g
塩	少々
しょうゆ	少々
ショウガ汁	少々
片栗粉	少々
シューマイの皮	8 枚
練りがらし	適量

作り方

- ① 合びき肉に塩を少々入れ、こねる。
- ② キャベツと大葉をみじん切りにする。
- ③ ①に②としらす、しょうゆ、ショウガ汁、片栗粉を入れて、よく混ぜる。
- ④ ③を8等分にして丸めて、ゆでたキャベツの葉で包み、さらに焼売の皮で包んで、蒸し器で10分蒸す。
- ④ 蒸し上がったシューマイを皿に盛り、上に練りがらしをのせて出来上がり。

加工品の部 奨励賞 キャベツたっぷり肉まん・カレーまん



材料

肉まん

小麦粉	200 g
砂糖	大さじ3
B P	小さじ4
水	100mL
キャベツ	2枚
豚ひき肉	70 g
シイタケ	2個
ネギ	10 g
タマネギ	1/4個
ショウガ汁	小さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1.5
砂糖	大さじ1/2
塩・こしょう	少々
片栗粉	大さじ1

カレーまん

小麦粉	194 g
砂糖	大さじ3
B P	小さじ4
カレー粉	小さじ2
水	100mL
キャベツ	2枚
ツナ缶	1個
プロセスチーズ	6個
カレールウ	1/3個
酒	大さじ2/3
しょうゆ	大さじ2/3
砂糖	大さじ1/2
塩・こしょう	少々
片栗粉	大さじ1

(※B Pはベーキングパウダー)

作り方 肉まん

- ① ボウルに小麦粉、砂糖(大さじ3)、B Pを入れ、水を少しずつ加えながらこねて、耳たぶぐらいの硬さになったら6等分する。
- ② 別のボウルにみじん切りした材料と調味料を入れてよくこねて、6等分する。
- ③ ②の具を①の生地で包んで、中火で20分蒸す。

作り方 カレーまん

- ① ボウルに小麦粉、砂糖(大さじ3)、B P、カレー粉を入れ、水を少しずつ加えながらこねて、耳たぶぐらいの硬さになったら6等分する。
- ② キャベツとタマネギをみじん切りして軽く炒め、溶かしたカレールウを入れて味をなじませる。冷めてからボウルでツナと調味料とあわせてよくこねる。
- ③ チーズを②の具で包み、さらに①の生地で包んで、中火で20分蒸す。

料理の部 奨励賞 ポカポカがんもっこりスープ

材料 (2人分)

木綿豆腐	1丁	酒	大さじ1
乾燥ひじき	一握り	しょうゆ	小さじ1
エダマメ	10粒	塩	少々
ニンジン	1/3本	卵	1個
大葉	2枚	揚げ油	適量
ブロッコリー	2/3個	コンソメキューブ	1個
片栗粉	大さじ1.5	お湯	150mL

作り方

- ① 豆腐を水切りする。乾燥ひじきを水で戻す。エダマメとブロッコリーは塩ゆでする。
- ② にんじんを細切り、大葉を千切りにする。
- ③ 豆腐、ひじき、さやを取り除いたエダマメ、ニンジン、大葉、片栗粉、酒、しょうゆ、塩、卵を入れて、しっかりと混ぜる。
- ④ ③の形に整えて、160℃でじっくり揚げ、きつね色になったら出して油を切る。
- ⑤ ④を器に入れ、コンソメキューブを溶かしたお湯を注ぎ、上にブロッコリーを飾って完成。



加工品の部 奨励賞 ブロッコリーとトマトのたるたるチーズパイ

材料

ブロッコリー	40 g	とけるスライスチーズ	1枚
ミニトマト	20 g	マヨネーズ	大さじ3
玉ねぎ	20 g	ブラックペッパー	少々
卵(ゆで卵用)	1個	塩	少々
溶き卵	1/3個	パイシート	2枚
ハム	2枚		



作り方

- ① ハム、チーズを2cm角に切る。ブロッコリーを塩ゆでする。ミニトマトはヘタをとる。
- ② 玉ねぎはみじん切りにして、水に5分つけて、布巾でしぼる。
- ③ 卵はゆでて殻をむいてみじん切りにし、②とマヨネーズを合わせ、ブラックペッパーと塩で味を調える(タルタルソース完成)。
- ④ パイシートを2cm間隔で上から切り込みを入れて、真ん中にタルタルソース、ハム、チーズ、ブロッコリー、ミニトマトの順にのせる。
- ⑤ パイの切った部分をねじり合わせて、真ん中でくっつける。
- ⑥ 溶き卵をハケ筆で塗り、180℃で30分焼く。

料理の部 奨励賞 トマトとサバ缶の炊き込みご飯

材料

米	3合	サヤエンドウ	5個
大玉トマト	1個	ショウガ	1/2片
サバ缶	1缶	塩糍	大さじ3
ニンジン	100g		
シメジ	1株		



作り方

- ① トマトはヘタを取ってミキサーにかける。サバはほぐす。ニンジンは千切りにする。シメジは石づきを取ってばらす。
- ② サヤエンドウは塩ゆですて、細く切っておく。ショウガは針ショウガに切る。
- ③ 研いだ米にトマト、サバ、ニンジン、シメジ、塩糍を入れて炊く。
- ④ 炊き上がったら器に盛り、サヤエンドウと針生姜をのせる。

○発行：田原市農業改良推進協議会

○主催：農村輝きネット・あつみ

○後援：田原市、愛知みなみ農業協同組合、愛知県農業経営士協会東三河支部田原分会
田原市農業改良推進協議会、愛知県東三河農林水産事務所田原農業改良普及課

○開催日：平成25年12月16日(月) ○応募点数：加工品68点、料理79点、計147点

○問い合わせ先：愛知県東三河農林水産事務所田原農業改良普及課 電話 0531-22-0381