

相双・地産地消 料理コンテスト

～総集編～



相双・地産地消料理コンテストについて

相双農林事務所では、相双地域で生産された農林水産物の消費拡大を目的とした「相双・地産地消料理コンテスト」を、テーマを変えながら、平成27年度から令和元年度まで5回にわたり開催してきました。

開催に至る背景には、東日本大震災及び福島第一原子力発電所の事故から年数が経ち、避難指示解除の時期により復旧の状況に違いはあるものの、安全・安心な相双地域産農林水産物の生産再開が進む中で、地元の食材を使った家庭で手軽にできるレシピを募集し普及することで、県民の皆様にも相双地域の農林水産物をより一層活用していただきたいとの思いがありました。

これまで、下記のとおり開催し、5回分を合計した応募総数は818件と、多くの皆様からご応募いただきました。ご応募いただいた皆様に、改めて感謝申し上げます。

このレシピ集では、5回開催した料理コンテストの総集編として、入賞作品をご紹介します。各作品の作り方や材料等については、相双農林事務所企画部ホームページに掲載しておりますので、ぜひご家庭でチャレンジしてみてください。

○これまで実施した料理コンテストのテーマや応募数

回	年度	テーマ	応募数	入賞数		
				一般部門	親子部門	合計
1	平成27年度	和の創作汁物料理	165	5	4	9
2	平成28年度	ご飯のおとも	47	5	4	9
3	平成29年度	野菜が主役メインのおかず	228	4	4	8
4	平成30年度	お米のレシピ	189	4	4	8
5	令和元年度	ワンプレートご飯	189	—	7	7

○福島県相双農林事務所企画部のホームページ

相双地産地消料理コンテスト

検索

目次

○平成27年度「和の創作汁物料理コンテスト」入賞作品一覧

【一般部門】…………… P1

【親子部門】…………… P2

○平成28年度「“ご飯のおとも”料理コンテスト」入賞作品一覧

【一般部門】…………… P3

【親子部門】…………… P4

○平成29年度「野菜が主役メインのおかず料理コンテスト」

入賞作品一覧

【一般部門】…………… P5

【親子部門】…………… P6

○平成30年度「お手軽簡単！お米のレシピ料理コンテスト」

入賞作品一覧

【一般部門】…………… P7

【親子部門】…………… P8

○令和元年度「“相双の食材盛りだくさん！ワンプレートご飯”

料理コンテスト」

入賞作品一覧…………… P9.10

平成27年度

「和の創作汁物料理コンテスト」入賞作品一覧

一般部門

最優秀賞：磯の香りのだんご汁



★アピールポイント★

- ・肉だんごに“のり”を加えて磯の香りのする肉だんごにしてみました。
- ・冬場に甘みの増すねぎを焼いて、さらに甘みの強い焼きねぎにしました。

★調理時間：約 35 分

★費用(4人前)：約 700 円

一般部門

優秀賞：栄養満点汁



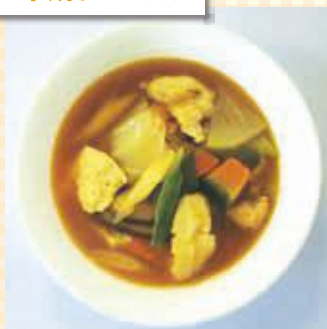
一般部門

優良賞：あんかけ納豆腐うどん



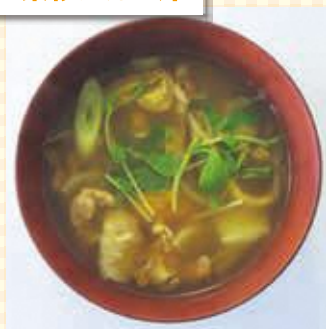
一般部門

入賞：平成すいとん



一般部門

入賞：菜彩だんご汁



親子部門

最優秀賞：ピリ辛具だくさんお味噌汁



★アピールポイント★

- ・色とりどりの野菜を使いながらもピリ辛でスタミナがつくように、しょうが・にんにくも入れました。
- ・お肉やとろろも入っているので、トロツとしていてもう一杯とおかわりしたくなる夏にピッタリのお味噌汁です。

- ★調理時間：約40分
- ★費用(4人前)：約750円

親子部門

優秀賞：豆乳シャキ汁



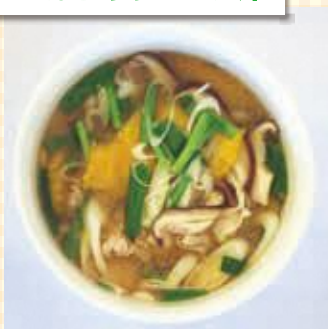
親子部門

優良賞：豚汁～カボチャバージョン～



親子部門

入賞：かぼちゃすいとん汁



平成28年度

「ご飯のおとも」料理コンテスト」入賞作品一覧

一般部門

最優秀賞：ご飯が進む！小松菜とじゃこのごま油炒め



★アピールポイント★

- ・味を濃くしたことでご飯がととも進みます。
- ・夏バテ予防に野菜も多くとれるので、ご飯のおとみにぴったりです。

★調理時間：約 25 分

★費用(4人前)：約 700 円

一般部門

優秀賞：豚・ズッキーニ・ポテトの甘辛炒め



一般部門

優良賞：おこめ小米女バーク〜宝石箱〜



一般部門

入賞：レンコンのからし明太子和え



一般部門

入賞：ブートマポテトピザ



親子部門

最優秀賞：酒粕の肉味噌2色盛り(カレー・味噌)



★アピールポイント★

- ・体に良い酒粕をいろんな年代の人においしく取り入れていただきたいと思考えた料理です。
- ・若い世代はどうしても酒粕特有の香りが苦手という人が多いのですが、味噌などと合わせると、相性がよく、酒粕の香りも気にならず、ご飯によく合う肉味噌を作ることができました。

★調理時間：約40分

★費用(4人前)：約1,000円

親子部門

優秀賞：シャキシャキれんこん ハンバーグ～おろしソースかけ～



親子部門

優良賞：たらとおからの煮込み ハンバーグ



親子部門

入賞：時短！簡単！ニラの薄焼き



平成29年度

「野菜が主役メインのおかず料理コンテスト」
入賞作品一覧

一般部門

最優秀賞：塩もみなすの青椒肉絲風



★アピールポイント★

・なすのむらさき、ピーマンの緑、パプリカの赤と黄で色どりをよくしました。

★調理時間：約 40 分

★費用(4人前)：約 1,400 円

一般部門

優秀賞：色とりどり!かぼちゃすいとん
甘辛いため



一般部門

優良賞：自家製野菜の南瓜丸ごと!
グラタン



一般部門

入賞：パンプキンスープリゾット



親子部門

最優秀賞：カラフル野菜サンド



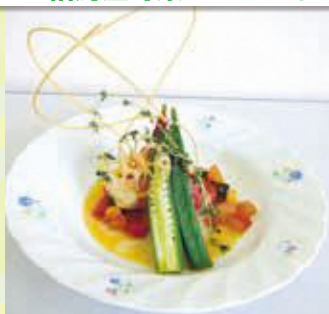
★アピールポイント★

- ・いろいろな野菜が入っている
ので、カラフルで栄養満点！
- ・ひき肉と豆腐を混ぜているの
で、ヘルシーなのにボリューム
があります！

- ★調理時間：約35分
- ★費用(4人前)：約700円

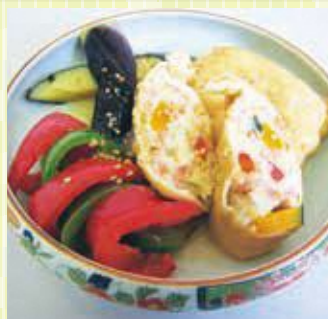
親子部門

優秀賞：タラの生ハム包み焼きと
相馬産野菜のラタトゥ



親子部門

優良賞：彩り野菜を使ったあんかけ風袋煮



親子部門

入賞：野菜たっぷりヘルシーキッシュ



平成30年度

「お手軽簡単！お米のレシピ料理コンテスト」 入賞作品一覧

一般部門

最優秀賞：青ばた豆とシラスチーズご飯



★アピールポイント★

- ・とにかく簡単！クセになる味です。少し硬めに炊ける青ばた豆がアクセント！です。
- ・良質たんぱく質やカルシウムがたくさん入っています。トマトに含まれる抗酸化作用の高いリコピンは加熱によって効率的に吸収されます。

★調理時間：約 60 分

★費用(4人前)：約 650 円

一般部門

優秀賞：松川浦産青海苔のカレーピラフ



一般部門

優良賞：トマト丸ごとチーズリゾット



一般部門

入賞：メガ盛り ライスバーガー



親子部門

最優秀賞：色どり野菜のライスコロッケ風



★アピールポイント★

- ・地元産の野菜などを使い、枝豆の食感もあり子供が好きなベーコンで巻き揚げボリューム満点。
- ・そのまま召し上がっていただいても良いですが、ソースでさっぱりと召し上がれます。

★調理時間：約45分

★費用(4人前)：約1,100円

親子部門

優秀賞：よくばりピラフ!! カレーピラフのチーズサンド&しそ入り和風ピラフ



親子部門

優良賞：青のりとほっきの米粉ホワイトソースのドリア



親子部門

入賞：きゅうりのボートのとりそぼろご飯



令和元年度

「“相双の食材盛りだくさん！ワンプレートご飯” 料理コンテスト」入賞作品一覧

最優秀賞：つながれ！彩り野菜の復興プレート



★アピールポイント★

- ・野菜嫌いな子供に野菜を食べてもらえるように、一緒に作りました。
- ・「地産地消」「復興」の意味を込めて次世代へ「つながる」「つなげる」ために考案しました。

★調理時間：約 60 分

★費用(4人前)：約 1,400 円

優秀賞：野菜たっぷり料理



優秀賞：夏らしさ満点 浮き輪おにぎりとトマトのサラダ



優良賞：Happy Birthday
カラフル野菜・ライスケーキ



優良賞：相馬の夏野菜と
のりのりワンプレートランチ



優良賞：ほっきのミートボール
トマトソースにこみ
ミルクファイバーライス



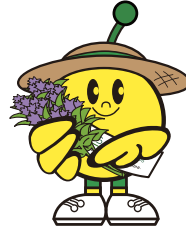
入賞：ピラフ、シャケのムニエル、
トマトのサラダ



相双地方の 農林業の現在（いま） （生産地編）



新たな生産地が
増えていきます!!



福島県相双農林事務所（企画部）

〒975-0031

福島県南相馬市原町区錦町 1-30 電話：0244-26-1153

■相双地方の農林業関係の情報のうち、絆づくり、地域産業6次化、地産地消・食育などの情報を掲載しています。

相双農林事務所 企画部

検索

[令和2年3月作成]