

【里の部門】

最優秀賞



【料理名】

みまの桜 いなり

【材料】(2人分)

【作り方】

米	1合
黒大豆	1/4カップ
A	
米酢	20cc
砂糖	15g
塩	小さじ1/2
油揚げ	小2枚
B	
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
みりん	大さじ1
だし汁	1/2カップ
白ごま	少々

- ①黒大豆をフライパンで炒る。
- ②米は1合の水加減にし、①の黒大豆を入れて炊く。
- ③A の合わせ酢を炊きあがったご飯に混ぜ合わせる。白ごまも混ぜ込む。
- ④油揚げは油抜きし、B の調味料で煮含める。
- ⑤すし飯を、半分に切った油揚げで包みこむ。

【地場産物】 三間米

【氏名 (ペンネーム)】 (ミーホークラブ)

【ヘルシーアピール】

黒大豆と酢を使ったところ。

【里の部門】

優秀賞



【料理名】

パンプキンパイ

【材料】 作りやすい量

【作り方】

かぼちゃ	中 1/5 個	①かぼちゃは 2mm 程度の薄切り、玉ねぎ、ピーマンは薄切りにする。 ②カニスティックは 1 本を縦 4 つ割にする。ハムはせん切り、冷凍えびは凍ったまません切りにする。 ③パイシート 1 枚は 1 cm 幅位に 16 本前後に切り分ける。 ④耐熱皿にパイシートを置き、かぼちゃをすき間なく並べ、ちりめんとえびを広げ、上に残りのかぼちゃと玉ねぎを広げる。 ⑤上にハムを散りばめ、ピーマンを並べる。 ⑥カニスティックをゴバンの目にし、はみ出ないように縦横にしきつめる。 ⑦最後にパイの縦長のものをスティックの上に斜めにしき、表面を覆う。4 本はふちの部分くるんでとめる。 ⑧仕上げに水溶き卵黄をはけでぬる。 ⑨温めておいたオーブンで 25~30 分、きつね色になるまで焼く。 ※具材の量はのせれる分で調整してください。
玉ねぎ	1/2 個	
カニスティック	4 本	
冷凍えび (小)	4 尾	
ちりめんじゃこ	30g	
ハム	4 枚	
ピーマン	1 個	
冷凍パイシート (18cm×18cm 2枚)	320 g	
卵黄	少々	
※昆布だし (具材に少しふりかけるとしっとりする)	好みで 大さじ 1	

【地場産物】 かぼちゃ

【氏名 (ペンネーム)】 濱田 栄子

【ヘルシーアピール】

野菜ぎらいの方でも、おやつ代わりにいただける。

【里の部門】

アイデア賞



【料理名】

おいも三昧

【材料】（4人分）

【作り方】

里芋	4個
さつまいも	1本
じゃが芋	2個
こしょう	里芋用
シナモン	さつまいも用
カレー粉	じゃが芋用
ねぎ（パセリ・青じそ・ニラ等）	適宜
じゃこのすり身	150g
小麦粉	適宜
みかん	4個
揚げ油	揚げ油

- ①里芋は軽くゆでて皮をはぐ。さつまいもとじゃが芋は皮つきのままよく洗う。それぞれ8mm程度の輪切りにする。
- ②ねぎは小口切りにし、じゃこのすり身に加えて、よく混ぜ合わせる。
- ③①に②を少しずつはさみ、小麦粉にこしょう（里芋用）、シナモン（さつまいも用）、カレー粉（じゃが芋用）をそれぞれ混ぜて、それぞれの芋にまぶして、熱した揚げ油で火が通るまで揚げる。

【地場産物】 里芋、さつまいも、じゃが芋、じゃこのすり身

【氏名（ペンネーム）】 （奥南組）

【ヘルシーアピール】

おいもと丸干しの相性が最高（昔）、おいもとじゃこのすり身がおいしい（現在）。自家菜園のおいもは身体にやさしい。お薬飲むよりお通じがスムーズなので、色々ハイカラなグルメも良いけど、時々おいもも良いと信じている。

【里の部門】

佳作



【料理名】

じゃが芋の 鯛コロ団子

【材料】（2人分）

じゃが芋	小4個
鯛切り身	10切れ
白菜キムチ	大さじ3
片栗粉	適宜
揚げ油	適宜
塩・こしょう	少々
酒	少々

【作り方】

- ①じゃが芋は皮をむき、塩を入れて串が通る位までゆでる。熱い内につぶして、6個に丸める。
- ②鯛の切り身を1cm角に切り、塩・こしょう・酒少々をふりかけ、10分位休ませる。
- ③鯛を電子レンジで3分程度加熱し、刻んだキムチと混ぜ合わせる。
- ④①のじゃが芋で③を包み、片栗粉をよくつけて、170℃の油で揚げる。

【地場産物】じゃが芋、鯛

【氏名（ペンネーム）】 山崎 優子

【ヘルシーアピール】

遊子のじゃが芋を使い、子どものおやつに良いと思います。熱々のうちに食べれば格別です。鯛とキムチのとり合わせも以外とおいしいです。