

# 地産地消のアイデアがいっぱい 美郷の味コンテストin美郷フェスタ2006

入賞作品レシピと全エントリー作品を一挙公開



4人の審査員による厳正な審査が行われた

美郷の味(食材)を知ってもらい、多くの人に私たちの町を知ってもらうための目玉となる料理のアイデアを募る「美郷の味コンテスト」が、美郷フェスタ2006の2日目となった10月29日、千畑体育館特設ステージで行われました。

この日、料理の腕を振るったのは7チーム10人の皆さん。町内産の食材を4種類以上使用するなどの一定の条件のもと、地産地消のアイデアが詰まった、おいしそうなお料理の数々が、多くの観客が見守る中、手際よく作られました。

今回の入賞作品レシピと全エントリー作品は次のとおりです。皆さんもご家庭でチャレンジしてみたいかがですか。



観客の皆さんも出品された料理を堪能

## ◆調理のポイント

天筆の彩りを考え野菜・山菜などを利用し、見た目もきれいに郷土色を表した。

## ◆材料・調味料(5人分)

あきたこまち	3.5カップ
千畑地鶏	300g
白菜	5枚
ホウレン草	300g
生しいたけ	10個
長ねぎ	2本
せり	200g
ごぼう	1本
にんじん	1.5本
かぼちゃ	100g
細竹	150g
古代米	少々
ダシ昆布・かつお節	少々
白だし・しょう油・塩	少々

## ◆作り方

- ①地鶏(冷凍の場合は解凍して)を水から入れて煮立てないようにスープをとる。
- ②白菜は軽くゆでる。ホウレン草をゆでて白菜で巻き、4cm大に切りそろえる。
- ③あきたこまちはかために炊く。ただし、1カップの米と古代米は別に炊いて、すりつぶす。
- ④炊き上がったごはんをすりつぶし4等分にする。
- ⑤ホウレン草・かぼちゃ・にんじんをゆで、うらごしして身と汁(塩を加える)に分けて、4等分にしたごはんに入れて、「だまこ」を作りホットプレートで焼き、ホウレン草(緑)、かぼちゃ(黄)、にんじん(赤)、そのまま(白)、古代米(青)と天筆に模して、串に通す。
- ⑥野菜を彩りよく切り、①のスープ・白だし・しょう油で鍋に仕立てる。
- ⑦かつお節、ダシ昆布のダシ汁で味をととのえる。



高橋房子さん



田口成子さん

最優秀賞

「天筆だまこ鍋」

JA秋田おばこ六郷地区女性部

高橋 房子さん(大荒田)  
田口 成子さん(雀柳)



## 「美郷風月見ごはん」 「納豆入り揚げそばがき」

佐々木良子さん(赤城)



## 「味里(みさと)のトマト」

JA秋田おばこ六郷地区女性部

高橋 ミエさん(本道町)・石田 敬子さん(明田地)



高橋ミエさん



石田敬子さん



優秀賞

「美郷産定食」

ニテコ名水庵

渋谷 和子さん(大町)

◆調理のポイント

美郷産の秋の食材を取り入れた釜飯とヘルシーな豆腐料理を組み合わせ、デザート付のボリュームのある定食に仕上げた。

◆材料・調味料(5人分)

- あきたこまち…………… 3カップ
- いもの子…………… 5コ
- にんじん…………… 1本
- せり…………… 1本
- とり肉…………… 100g
- 油揚げ…………… 1枚
- マイタケ…………… 1パック
- さつまいも…………… 1本
- 粉寒天…………… 1袋
- 砂糖…………… 70g
- とうふ…………… 半丁
- 豆乳…………… 625g
- みそ・にがり…………… 少々

◆作り方

- 1かま飯▶米を研ぎザルもあげ30分位水切りをする。いもの子はサイコロ目に切り一度ゆでる。油揚げは油抜きをしておく。にんじん・とり肉・マイタケは食べやすい大きさに切っておく。水切りした米と好みの味付けをした汁を釜にいれ、具材をのせて炊く。
- 2さつまいも寒天▶さつまいもは皮をむいてやわらかくなるまでゆでてつぶしておく。粉寒天1袋に水300ccを入れ、煮沸かして砂糖を入れる。砂糖が溶けたらさつまいもを入れて型に流す。
- 3とうふ料理▶とうふは水切りをしてガーゼに包み、みそに漬けて一晩置く。豆乳ににがりを入れとうふを作る。



◆調理のポイント

美郷の山と畑の恵みを組み合わせ、ヘルシーで子どもからお年寄りまで、おいしく食べられる。また、「あきたこまち」をおやつとしても食べてもらいたいという思いを込めた。

◆材料・調味料(5人分)

- 美郷あんかけこまち
- あきたこまち…………… 4合
  - マイタケ・しいたけ…………… 各1パック
  - ぜんまい…………… 50g
  - にんじん・ごぼう…………… 各0.5本
  - とり肉…………… 100g
  - だし汁(かつお)…………… 400cc
  - 白しょうゆ…………… 150cc
  - 砂糖…………… 大さじ2杯
  - しその実・水菜の漬物…………… 150g
  - 白ゴマ・みつ葉・かたくり粉・しょう油…………… 適量
- こまちクラッカー
- あきたこまち…………… 1合
  - モロヘイヤ…………… 2~3本
  - にんじん・かぼちゃ・白ゴマ…………… 少々
  - 揚げ油…………… 500cc
  - クリームチーズ…………… お好みで

◆作り方

- 1美郷あんかけこまち▶ごはんを細かく切った漬け物を混ぜ合わせ、型に入れる。だし汁にとり肉・ごぼう・しいたけ・ぜんまい・マイタケ・にんじん・白しょうゆ・砂糖・しょう油をいれて味をととのえ、水ときかたくり粉であんかけを作る。最後に上記のごはんにかけ、みつ葉とゴマをふりかける。
- 2こまちクラッカー▶ごはんにもろヘイヤ・にんじん・かぼちゃをきざみ混ぜ合わせ、かたくり粉・塩を加えて、薄くのばし油で揚げる。その上に好みのチーズをのせる。



齊藤 恵子さん 田澤千寿子さん



審査員特別賞

「こまちクラッカー」

「美郷あんかけこまち」

田澤千寿子さん(中野)

齊藤 恵子さん(琴平)



「里イモなべと、おいしいおにぎり♥」

高橋めぐみさん(元本堂北部)



「おいしいね！モグモグ母ちゃんの味」

熊谷 順子さん(下新町)

