

テーマ

キャンプ飯

第8回 行方レシピコンテスト

採用レシピ集

第8回 行方レシピコンテスト 最優秀レシピが決定！



美明豚となめがた野菜の 丸ごと煮込み



今回のテーマは「行方をイメージしたキャンプ飯」。全国15都府県から103件もの応募がありました。アイデアあふれるレシピをたくさんご応募いただき、ありがとうございました。2022年10月29日（土）開催の「なめキャン」にて審査会を実施し、入賞レシピが決定しました。なお、審査及び調理には、中川学園調理技術専門学校にご協力いただきました。



美明豚となめがた野菜の 丸ごと煮込み

レシピ考案者: いいごはん

【材料】

れんこん、かぼちゃ、玉ねぎ、なす、トマト、
ヤングコーンなど、なめがたの野菜なんでもok!
.....各100~150gくらいずつ
美明豚バラ.....150g
にんにく.....1片
オリーブオイル.....適量
コンソメキューブ.....1個

【作り方】

- ①野菜を全て一口大に切る。れんこんは水にさらし、あくぬきをする。豚肉は塩胡椒で下味をつける。
- ②鍋にオリーブオイル、みじん切りにしたにんにくを入れ弱火にかける。
- ③にんにくの香りがしてきたら、中火にして豚肉を入れ、塩胡椒をふり、炒める。そこへ、れんこん、玉ねぎなど火が通るのに時間がかかるものから順に全て炒める。
- ④野菜の水分が出てきたら、コンソメを入れ、水分がなくなるまで炒めたら完成。盛り付けたらお好みで、粗びき胡椒をふりかけて仕上げる。

【レシピのポイント】

手間を最小限にし、野菜を美味しく食べられるレシピを考えました。

優秀
レシピ



行方
チーズタッカルビ

【材料】

鶏胸肉	50g	○コチュジャン	大さじ3
さつまいも	20g	○みりん	大さじ1
れんこん	20g	○醤油	大さじ2
エシャレット	40g	○砂糖	大さじ1
チーズ	100g	○ごま油	大さじ1

【作り方】

- ①鶏胸肉は一口サイズ、さつまいもとれんこんはいちょう切り、エシャレットは葉の部分を落とす。
- ②一口サイズに切った鶏胸肉を、ボウルで○の調味料と合わせ、つけておく。
- ③フライパンにごま油をひき、野菜を炒める。火が通ったら、漬けておいた鶏胸肉を入れる。
- ④鶏肉にも火が通ったら食材を両端に寄せ、真ん中にチーズを流し込む。

レシピ考案者: 水戸三高

優秀
レシピ



秋の旬づくし
和風アヒージョ

【材料】

生鮭	2切	にんにく	1片
さつまいも	80g	鷹の爪	少々
れんこん	80g	白だし	大さじ2
しめじ	1/4房	塩胡椒	少々
オリーブオイル	100ml	パセリ	お好みで

【作り方】

- ①生鮭を一口大に切る。さつまいもは1cm程の輪切りに、れんこんは皮を剥き半月切りにする。しめじは石づきを切り落としほぐす。にんにくは薄くスライスする。
- ②スキレットにオリーブオイル、にんにく、鷹の爪を入れ、中火で香りが出るまで加熱する。
- ③れんこん、さつまいも、しめじ、鮭の順に加えある程度火が通ったら、白だし、塩胡椒を加えて味を整えながら更に全体に火が通るまで加熱する。
- ④お好みでパセリを散らせれば完成。

レシピ考案者: れもん

採用
レシピ



れんこんガレット

【材料】

れんこん 6cmくらい
片栗粉 適量
卵 4個
ウインナー 8本
プロセスチーズ 4個
ハーブ塩 適量
オリーブオイル 適量
〈付け合わせ〉
みず菜、プチトマト お好みで

【作り方】

- ①れんこんは皮を剥き、スライサーで、スライスする。片栗粉をまぶし、オリーブオイルを入れたフライパンで、焼き、返す。
- ②①に、卵を割り、半分に切ったウインナーをのせ、れんこんガレットを、卵の方に折る。
- ③焼けたら、角切りしたチーズをのせ、ハーブ塩をかける。お皿に、みず菜、プチトマトをのせ、れんこんガレットをのせる。

レシピ考案:まめ

採用
レシピ



野菜ごろごろ豚肉のカレーパエリア

【材料】

米 2合
ごぼう 60g
にんじん 60g
さつまいも 60g
しいたけ 50g
長ネギ 50g
みず菜 50g
豚バラ 4枚(140g)
炒め油 大さじ2杯
おろしにんにく 少々
ブイヨン(コンソメ顆粒をお湯で溶いたもの) 500g
カレー粉 小さじ1/2
粗びき胡椒、塩 各少々

【作り方】

- ①米をとぐ。ごぼうを厚い小口切り、にんじんを厚いちょう切り、さつまいもは厚いちょう切り、しいたけは8切のちょう切り、長ネギは1/2で厚い半月切り、みず菜は2cm位に切り、豚肉は2cm位に切る。
- ②ごぼうとみず菜は下茹でし、かるくしぼる。
- ③硬い野菜から炒め、にんにく、肉、お米をいれ炒め、カレー粉を振り入れブイヨンを入れ沸かし弱火にして塩胡椒してへらで混ぜ汁気が無くなったら蓋をして超弱火で12~15分炊き20分蒸らす。
- ④炊けたらみず菜を散らしご飯を混ぜる。塩で味を調整する。

【レシピのポイント】

野菜、肉、お米を炒める。ごぼう、みず菜は下茹でする。みず菜は最後に混ぜると色がきれいに仕上がります。肉は炒めて取り出し後のせでもOK!

レシピ考案:ムカゴパバ

特別賞
レシピ



インスタントで簡単リゾット

【材料】

チンゲン菜 1株
トマト中玉 1個
サッポロ一番塩ラーメン 1袋
ベーコン 適量
ごはん 1膳
粉チーズ 適量
牛乳 200ml
水 300ml
オリーブオイル 適量
塩 適量
粗びき胡椒 適量

【作り方】

- ①チンゲン菜は、2センチ幅に切る。トマトは、賽の目に切る。ベーコンはお好みで切る。
- ②インスタントラーメンは、袋のまま粉々にしておく。
- ③鍋に水、牛乳を入れ沸騰したら、ベーコン、砕いた麺を入れ沸騰したらチンゲン菜、トマトを入れて煮立たせる。煮立ったら、付属のスープとごはんを入れ、塩、粗びき胡椒を入れて味を整える。火が通ったら火を止め、粉チーズを入れて完成。
- ④器に盛り、お好みでオリーブオイルをかける。

レシピ考案:17

あのアウトドアスパイス「ほりにし」に地域限定オリジナルデザインのご当地バージョンが登場! 茨城県内では行方市のみ!

行方市観光協会では、茨城県行方市の地域限定オリジナルデザインのほりにしを販売開始しました。

アウトドアでの使用はもちろん、ご家庭やお店でも大活躍すること間違いなし!

お肉やお魚、卵料理、お鍋のスープや炒め物など何にでも合う万能スパイスです。

行方市の豊かな食との掛け合わせでどんどん「新しいおいしい」を発見してください。



土地がいいから、いいものが採れる。
行方は、80品目を超える野菜が採れる食材の宝庫。

「野菜王国 なめがた」

豆知識

茨城県銘柄産地指定品目紹介

主要品種は、とちおとめ・
いばらキスを栽培。
ミネラル分の多い土壌で
育てた美味しく熟した苺は、
大粒で強い
甘みが特長。



セリ

トキゴ

出荷時に低温
冷却をするなど、
鮮度管理に努めている。
全国有数の出荷量を
誇ります。

元々漬物や
加熱調理されていたみず菜。
行方で生食に適したみず菜を
生産したことで消費も拡大しました。

みず菜

ラッキョウの栽培法を変え、
軟白部を伸長させたもの。
ビタミンや鉄分を多く
含んでいます。
全国有数の生産地です。

独特の香りが特長で、
行方産は株全体に
ボリューム感がある。
栄養素が豊富で
胃腸や高血圧
に効果的。

春菊

ざくろ菜

わさびに似た爽やかな辛
さが魅力で、ビタミンAも豊
富。サラダの他、天ぷらや
味噌汁等によく合います。

行方市は全国有数のサ
ツマイモの産地。生産
高、品質共に国内トップ
クラスです。

JAなめがた甘藷部会連
絡会では、2017年に第46回日
本農業賞大賞と第56回農林水産
祭天皇杯を受賞しました。

サツマイモ



直売所情報

- 1 行方市観光物産館 こいこい**
行方市玉造甲1963-5(道の駅たまつくり)
TEL0299-36-2781
 - 2 JAなめがたしおさい直売所 楽郷**
行方市玉造甲1824-1
TEL0299-55-4441
 - 3 天王崎観光交流センター コテラス物産所**
行方市麻生419-1(あそう温泉白帆の湯)
TEL0299-80-6622
 - 4 農産物直売所 やさいの声**
行方市麻生3292-39
TEL0299-72-0831
 - 5 ファーマーズマルシェ**
行方市宇崎1561(なめがたファーマーズヴィレッジ)
TEL0299-87-1130
- **なめがたさんちの特選マルシェ**
行方市の特産品をECサイトで全国へ販売
<https://www.namegatasanchino.com/>



アクセス

行方市

● 都心から80km圏

車で…東関東自動車道
潮来IC～25分
茨城空港北IC～20分
電車で…JR鹿島線
潮来駅～25分
飛行機で…茨城空港～20分



なめがたブランド戦略会議
Namegata Brand Strategy Office

