

テーマ

米

第6回
行方レシピコンテスト

採用レシピ集

第6回 行方レシピコンテスト 最優秀レシピが決定!

最優秀賞

もちもちバナナケーキ



食材の宝庫である行方市の食材を多くの方に知っていただくため、なめがたブランド戦略会議が中心となり、簡単で美味しいオリジナルレシピを全国から募集する「行方レシピコンテスト」を開催しました。

第6回を迎える今回は「米」をテーマ食材として、おにぎり部門、炊き込みご飯部門、加工部門の3部門で募集したところ全国22都道府県から過去最多となる129点の応募がありました。その中から採用レシピに選ばれた9レシピと、特別賞に選ばれた3レシピをご紹介します。

おにぎり部門
応募58点 → 3点採用

炊き込みご飯部門
応募47点 → 3点採用

加工部門
応募24点 → 3点採用

主催:行方市・なめがたブランド戦略会議

協力:中川学園調理技術専門学校・一般社団法人おにぎり協会・にっぽん炊き込みごはん協会・株式会社日本百貨店

運営:株式会社フューチャーリンクネットワーク・なめがた日和編集部

なめ がた 行方市を代表する穀物

米

古くから水郷と呼ばれる行方市は米作りが盛んで、温暖な気候と栄養豊富な土壌と豊かな水に恵まれて育った「お米」は炊き上げるとふっくらとつやがあります。

霞ヶ浦と北浦に囲まれた台地からなる行方市。^{なめがた}
その豊かな環境が育む80品目を超える農産物や湖の幸は、^{かわ}
茨城にとどまることなく、日本各地へ流通しています。
「より良い食材を、よりたくさんの人に食べてもらいたい。」
そうした生産者の思いが、行方市から日本の「食」を支えています。

茨城県行方市は知る人ぞ知る米の産地です。

霞ヶ浦と北浦の二つの湖に挟まれた、比較的温暖な気候と緑豊かな地域の行方市は、古くから水郷と呼ばれ米作りが盛んです。

今回、お米の取材にお伺いしたのは、行方市手賀の田宮農園です。

広々とした田んぼに立ちそよそよと揺れる稲を見ていると時間を忘れてしまうほどです。

田宮農園は代々米作り農家で、稲の育て方や美味しいお米を作るコツは、先代より引き継がれ、またこれまでの経験をもとに新しい農法も取り入れながら進めています。



田宮農園代表 田宮竜平氏



田宮農園では、「米は毎日子どもから大人まで食べる。少しでも安全なものをお届けしたい。」という思いから、合鴨農法による環境にやさしい栽培法で安全・安心米を全国の皆様に届けています。

種まきを始めてから約半年かけ、春から夏そして秋へと季節をまたいでの収穫は、生産農家さんにとってはうれしい忙しさです。

消費者と生産者を結ぶ『茨城アイガモ水田トラスト』では、毎年多くのご家族が夏休み等を利用し、農業体験を楽しみながら、安全な食べ物と豊かな環境について学ぶイベント等もおこないます。

今後も皆様の食卓が笑顔でいっぱいになるように、美味しいお米を栽培していきます。

行方市の生産者は、毎日汗を流しています。

おにぎり部門

おにぎり部門
優秀賞



鶏と根菜の卵おにぎり

レシピ考案: 三姉妹ママ

【材料】(8個分)

ご飯 …………… 400g
鶏ひき肉 …………… 100g
生姜のすりおろし …… 小さじ1/2
ごぼう …………… 30g
レンコン …………… 30g
酒 …………… 20cc
砂糖 …………… 10g
醤油 …………… 30cc
みりん …………… 10cc
顆粒和風だし …… 小さじ1/4
水 …………… 50cc
青じそ …………… 5枚
サラダ油 …………… 少々
卵 …………… 1~2個
塩 …………… ひとつまみ

【作り方】

- ①ごぼうはきれいに洗って軽く皮を削ぎ、小さめのさがきにする。レンコンは縦に4等分(大きい場合は8等分)し、薄くスライスする。ごぼうとレンコンは水にさらす。青じそは細く切っておく。
- ②小鍋に鶏ひき肉、生姜と調味料を入れ箸で混ぜてから、火にかける。肉がポロポロになってきたらごぼうとレンコンを入れ、炒める。水を入れ、水気がなくなるまで炒め煮る。
- ③ボウルにご飯を入れ、冷めた②と青じそを入れ、しゃもじで混ぜる。8等分にして三角おにぎりを作る。
- ④バットに卵を割り入れ、塩を入れ溶いておく。おにぎりを卵にくぐらせ、サラダ油を薄くひいたフライパンで焼く。ひっくり返しながらかき焼き。もう一度卵をつけ、同じように焼く。



二色サツマイモの肉みそおにぎり

レシピ考案: KONKOcooking

【材料】(6個分)

米 …………… 2合
紫芋、サツマイモ …… 1/2本ずつ
昆布 …………… 10cm
しそ …………… 6~7枚
あいびきミンチ …… 80g
ごぼう …………… 15cm
味噌 …………… 大さじ1
醤油 …………… 小さじ1
みりん …………… 大さじ1
砂糖 …………… 大さじ1/2
一味 …………… 少々
飾り用しそ …… 6枚

【作り方】

- ①サツマイモは5mm程度の角切りにして、米、昆布とともに炊く。
- ②肉みそは、ミンチと粗みじんに切ったごぼうを炒め、千切りにしたしそ、味噌、みりん、醤油、砂糖を加える。好みで一味を加える。
- ③ご飯が炊きあがったらラップに飾り用しそを敷き、広げたご飯の上に肉みそを包み、完成。



蓮根のエッグマヨおむすび

レシピ考案: 桃とん

【材料】(3個分)

レンコン …………… 100g
人参 …………… 2cm
めんつゆ(2倍) …… 大さじ1
砂糖 …………… 小さじ1/2
一味唐辛子 …… 適量
白ごま …………… 適量
ごま油 …………… 適量
ゆで卵 …………… 1個
マヨネーズ …… 大さじ1
塩、胡椒 …… 少々
温かいご飯 …… 1合
焼き海苔 …… 適量

【作り方】

- ①レンコンと人参は小さめの薄切りにする。レンコンは水にさらす。フライパンにごま油を熱してから炒め、めんつゆ、砂糖で味をつけ一味唐辛子と白ごまをふり入れる。
- ②ゆで卵はつぶしてからマヨネーズで和え、塩胡椒をする。
- ③楕円形の塩おむすびを握り、中央に①その周りに②をのせて周りを海苔で巻く。

特別賞
おにぎり協会賞



からし蓮根風おにぎり

レシピ考案: サツマ

【材料】(3個分)

ご飯 …………… 200~300g
レンコン …………… 3cm(約75g)
小麦粉 …………… 適量
塩 …………… 適量
焼き海苔(1cm幅にきったもの) …… 3枚
油 …………… 大さじ1~2
<衣の調味料>
味噌 …………… 小さじ1・1/2
辛子 …………… 5~6cm
小麦粉 …………… 大さじ1
ターメリック …… 少々
水 …………… 大さじ1程度

【作り方】

- ①レンコンはよく洗って皮をむき、酢少々(分量外)を入れた湯で10分ほどゆでる。取り出してペーパータオルの上に立てるように置いて冷まし、水気をきる。
- ②衣の調味料をよく混ぜ、どろっとした衣を作る。
- ③3枚にカットしたレンコンに小麦粉をまぶして衣を絡め、油をひいたフライパンに並べ、中火弱で両面薄く色づくまで揚げ焼きして火を通す。
- ④手に塩を取りご飯を丸く握りレンコンをのせる。
- ⑤海苔をつけて出来上がり。

炊き込みご飯部門

炊き込みご飯部門
優秀賞



わんこんのプロフ風炊き込みご飯

レシピ考案:BBBB

【材料】

米 …… 1合
牛肩ロース(ステーキ用)
 …… 100g
レンコン …… 40g
人参 …… 80g
玉ねぎ …… 大きめ1/4個
にんにく …… 1片
サラダ油
 …… 大さじ1×1、大さじ1/2×1
塩 …… 小さじ1/2
固形スープの素 …… 1/2個
クミンシード …… 小さじ1/2
みず菜、コショウ …… 好みの量

【作り方】

①米を研いで炊飯器の「すし飯」まで水を入れ、そこへ固形スープの素を刻んだものに加え、30分位浸水させておく。
②牛肉は一口大に切る。レンコンは薄い(2mm位)いちよう切り。人参は太めの千切り、玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにする。みず菜は3cm位に切っておく。
③フライパンにサラダ油大さじ1を入れ、中～強火で牛肉の表面に焼き色をつけ、取り出しておく。
④油が残っているフライパンにサラダ油大さじ1/2を足し、クミンシード、レンコンを入れ、レンコンが透明になるまで中火で炒める。にんにく、玉ねぎ、人参を加えしんなりするまで炒める。最後に取っておいた牛肉と塩を入れて1分ほど炒め、そのまま粗熱を取る。
⑤浸水した米(炊飯器)に粗熱が取れた具材をのせて普通に炊飯する。炊き上がり後5～10分ほど蒸らし、器に盛り、好みの量のみず菜を添える。
⑥食べる前にみず菜を混ぜ込み、余熱でしんなりさせてから食べて下さい。コショウはお好みでどうぞ。



豚肉と蓮根の韓国風炊き込みご飯

レシピ考案:moka

【材料】

米 …… 2合
豚肩ロース極スライス(適当な大きさにカットして塩胡椒する) …… 100g
にんにく(すりおろし) …… 小さじ1/2
こめ油 …… 大さじ1/2
玉ねぎ(みじん切り)
 …… 1/4個(約50g)
レンコン(皮をむいて約1cmのダイスカット) …… 100g
とうもろこし(缶詰) …… 50g
(調味料)醤油 …… 大さじ1・1/2
みりん …… 大さじ1
酒 …… 大さじ1
きび砂糖 …… 小さじ1
コチジャン …… 大さじ1
白だし …… 大さじ2
水 …… 400cc
ごま油 …… 少量
塩 …… 少々

【作り方】

①米は洗ってザルにあげて30分以上おく。
②フライパンにこめ油を入れて熱し、にんにく、豚肉を加えて炒め、玉ねぎ、レンコン、とうもろこしを加えてしっかり炒める。調味料を加えて水分を飛ばしながら炒めたら火を止める。
③鍋に米、作り方②を入れて水を加えて蓋をし、中強火にかけて沸騰させる(約5分)。沸騰したら弱火にして15分炊く。
④炊き上がった後強火にして15秒くらい加熱し焦げ目をつけて火を止めて15分蒸らす。
⑤ごま油で風味付けて塩で味を調べて出来上がり。
※作り方③、④は炊飯器で代用可能です。



ミニトマトと桜えびの炊き込みご飯

レシピ考案:いちごちゃん

【材料】

米 …… 2合
ミニトマト(行方産)
 …… 10コ(約100g)
桜えび …… 10g
乾燥カットわかめ …… 大さじ2
しょうが …… 10g
白だし …… 大さじ2
塩 …… 2g

【作り方】

①米は洗い炊飯器につけておく。
②白だしと塩を入れる。※白だしの量の水分は控える。
③桜えび、乾燥カットわかめ、しょうが(千切り)、ミニトマト(皮は湯むき)を加え炊飯する。

特別賞
炊き込みごはん協会賞



とりがセリを背負ってレンコン食べた

レシピ考案:17

【材料】

米 …… 1合
鶏もも肉 …… 1/2枚
レンコン …… Mサイズ1/2節
セリ …… 1/2束
ショウガ …… 少々
中華だし …… 大さじ1と1/2
酒 …… 大さじ1
塩 …… 少々
煎りごま …… 少々

【作り方】

①米を研ぎ、水は通常どおり。鶏もも肉は、小口切りにする(食べやすいサイズ)レンコンは、5ミリ程度の食感が残る程度に切る。セリは、5センチに切り良く洗う。ショウガはみじん切りにする。
②釜に米を入れ、中華だし、酒、ショウガ、鶏もも肉、レンコンを入れて炊き上げる。炊き上がった後、セリを入れ15分間蒸らし、煎りごまをいれ、塩味が足りなければ好みに加え、よく混ぜたら出来上がり。

クックパッド
茨城県行方市の公式キッチン



加工部門

最優秀賞

加工部門
優秀賞



もちもちバナナケーキ

レシピ考案: ゆーりんばあば

【材料】

(15cmケーキ型)
生米(無洗米) …………… 1合
牛乳 …………… 150cc
サラダ油 …………… 40g
バナナ …………… 1本(80g)
砂糖 …………… 35g
ベーキングパウダー …………… 5g
(飾り付け用)
バナナ …………… 1本
くるみ …………… 30g

【作り方】

- ①ケーキ型に合わせて切ったクッキングシートを型にひいておく。
- ②米を牛乳に浸し、3時間以上冷蔵庫に入れておく。オーブンは180度に予熱しておく。
- ③米粒が手でつぶれる程度になったらブレンドで攪拌する。粒が細かくなったら、バナナ、砂糖、ベーキングパウダー、サラダ油を入れ、さらにブレンドで混ぜる。
- ④型に流し、8mmくらいの厚さに切ったバナナと砕いたくるみを上に散らす。
- ⑤180度のオーブンで60分焼く。
- ⑥冷めたら型から外す。



焼きカレーライスパン

レシピ考案: さこ

【材料】

【パン生地】
強力粉 …………… 210g
冷やしたご飯 …………… 100g
砂糖 …………… 15g
塩 …………… 3g
スキムミルク …………… 6g
バター …………… 10g
カレー粉 …………… 4g
水 …………… 130g
イースト …………… 2g
【フィリング】
豚粗挽き肉 …………… 50g
玉ねぎ …………… 1/4個
トマト小 …………… 1個
オリーブオイル …………… 大さじ1
カレー粉 …………… 大さじ1
麵つゆ、塩、コショウ …………… 適量
ご飯 …………… 約1膳
モッツアレラチーズ …………… 20g

【作り方】

- ①パン生地の材料はホームベーカリーに入れ、一次発酵までお任せ。
- ②玉ねぎは粗みじん切りにしてオリーブオイルで焦がさないように黄色くなるまでよく炒め、豚肉も加えて炒めます。火が通ったらざく切りにしたトマトも加え、水分が無くなるまで炒めます。カレー粉、麵つゆ、塩、コショウで味を濃くめに整えたらご飯を入れて混ぜます。できたらバットに広げて冷ましておきます。冷めたら8等分にして中にモッツアレラチーズを入れおにぎりのように丸めておきます。
- ③一次発酵が終わったら8等分にして丸め直し、ベンチタイムをとりませ。
- ④休ませた生地を丸く伸ばし、カレーおにぎりをはみ出さないように包み、二次発酵します。
- ⑤オーブンは200°Cで予熱し、二次発酵が済んだらハケで牛乳(分量外)を塗ってオーブンに入れ、180°Cに下げて15~20分焼きませ。



さつまいもすあま

レシピ考案: トミオカ

【材料】

(出来上がり直径3~4cm×長さ約10cm・2~3人分)
ご飯 …………… 120g
砂糖 …………… 大さじ1
サツマイモ …………… 約150g
(ASサイズ1本程度)
塩 …………… ひとつまみ
片栗粉 …………… 少々

【作り方】

- ①皮の付いたサツマイモを濡らしたキッチンペーパーで覆い、その上からラップでぴったり包んだ後、電子レンジで加熱する。(500Wで2分30秒→解凍機能で9分(加熱が足りない場合は20秒追加しながら具合をみる。))
- ②サツマイモを加熱している間に、ご飯をすり鉢で軽く潰し、砂糖を加えたら、粒がなくなるようにこね潰す。(すりこぎ棒を水でよく濡らしておくご飯粒が付きにくい。)
- ③サツマイモに火が通ったら、熱いうちに皮をむき、ボールに入れマッシャー等でマッシュ状にする。
- ④③に②を加え、ヘラやしゃもじ等で混ぜ合わせる。
- ⑤④が混ぜ合わさったら、手で生地が均一の状態になるように良くこね、ひとまとまりにする。
- ⑥直径3~4cmの棒状に成形し、ラップで包み、電子レンジで1分30秒加熱する。
- ⑦加熱後、多少形が崩れるので形を整え、粗熱が取れたら片栗粉を表面に軽くまぶす。
- ⑧再度、ラップで包み、冷蔵庫で約1時間冷やす。
- ⑨3cm程度に切り分けて、出来上がり!

特別賞
日本百貨店賞



お米とサツマイモのガトーインビジブル

レシピ考案: みそゆうき

【材料】

米 …………… 100g
サツマイモ …………… 100g
牛乳 …………… 100cc
卵 …………… 1個
無塩溶かしバター …………… 20g
砂糖 …………… 40g
盛付用粉糖 …………… 適宜

【作り方】

- ①米は洗って水切りし、牛乳に浸水させ、3時間以上冷蔵庫に置いてから、ミキサーにかけます。
- ②サツマイモは2mm位の厚さの薄切りにして、水に浸してアク抜きし、良く水分を切ります。
- ③ボウルに卵と砂糖を入れ良く混ぜたら、①と②と溶かしバターを加え、さらに混ぜ合わせませ。
- ④オーブンシートを敷いた型に③を流し込み、170度に予熱したオーブンで60分程焼きませ。
- ⑤オーブンから出し、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やして、好みの厚さにカットし、皿に盛り、粉糖をかけて完成です。

パッド
行方市の
キッチン



しています。

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。

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

わさび菜

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。

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

トシヤレソト

サツマイモ

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。

シャンサイ(パクチー)

シャンサイ、シャンツァイ、香菜
 (中国語)、パクチー(タイ語)、
 コリアンダー(英語)…いろいろな名前と呼ば
 れていますが、どれも同じものを指しています。

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。

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I.C~25分
 茨城空港北I.C~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

