



一般部門

地産地消アイデア料理レシピ



最優秀賞作品



ブロッコリーの芯ぴら

捨ててしまう部分をうまく使ってきんぴらにしました。
炒めると色が鮮やかになり、目でも楽しんでいただけます。

材 料 (4人分)

ブロッコリー芯	240 g
にんじん	100 g
しょうゆ	20 ml
みりん	10 ml
酒	10 ml
ごま油	10 ml
油	5 ml
ごま	5 g



作り方

調理時間 約 20 分

- ① ブロッコリーの芯の固い部分を取り、長さ 4 cm 程度のせん切りにする。
- ② にんじんも皮をむき、ブロッコリーと同様に切る。
- ③ フライパンに油を入れ、ブロッコリーとにんじんを炒める。
- ④ ブロッコリーの色が鮮やかになったら、しょうゆ、みりん、酒を加え炒める。
- ⑤ 弱火にして、ごま油とごまを加え炒める。ごまは盛り付けた後にもかけるため少し残しておく。
- ⑥ お皿に盛り付け、残しておいたごまを上からかける。



優秀賞作品



ブロッコリーのカラフルコロッケ

コーンが入っているため甘くブロッコリーや野菜が苦手な方、
子どもでも美味しく食べていただけます。

材 料 (4人分)

ブロッコリー	100 g
コーン(缶詰)	40 g
にんじん	60 g
じゃがいも	200 g
小麦粉	適量
卵	2 個
パン粉	適量
塩・こしょう	少々



作り方

調理時間 約 30 分

- ① ブロッコリーとにんじん、じゃがいもを塩ゆでする。ブロッコリーはみじん切り。じゃがいもはつぶす。にんじんは細かい角切りにする。
- ② ブロッコリー、にんじん、じゃがいもを合わせ、コーンと塩・こしょうも入れて軽く混ぜる。
- ③ ②を8等分し丸める。
- ④ ③に小麦粉をまぶし、卵をつけ、パン粉をつける。
- ⑤ 170℃の油で揚げ、こんがりしたら油からあげ冷ます。





地産地消アイデア料理レシピ



最優秀賞作品



野菜をたべよう！ ブロッコリーのフリッターサラダ

苦手な野菜もフリッターにして食べやすく。

材 料 （4人分）

ブロッコリー	1	房
冷凍むきえび	100	g
じゃがいも	大1	個
にんじん	1/2	個
きゅうり	1	本
マヨネーズ	大さじ	1
ケチャップ	大さじ	2
イタリアンドレッシング(鹹)	大さじ	2
小麦粉	適量	
卵	1	個
塩・こしょう	少々	
揚げ油	適量	



作り方

調理時間 約 20 分

- ① むきえびを下ゆでする。
- ② じゃがいも、にんじんは角切りにして茹で、茹であがったら塩・こしょうを振る。
- ③ きゅうりを角切りする。
- ④ ブロッコリーを食べやすい大きさに切り、小麦粉と卵でフリッターにする。
- ⑤ マヨネーズ、ケチャップ、イタリアンドレッシングを混ぜ合わせソースを作る。
- ⑥ ①～④の材料をあわせ、ソースで和える。

優秀賞作品



ブロッコリーとベーコンのクリームパスタ

ブロッコリーは茹ですにそのまま使用し、調理工程を減らします。

材 料 （4人分）

ブロッコリー	1	房
ブロックベーコン	300	g
パスタ	200	g
生クリーム	200	cc
塩・こしょう	適量	



作り方

調理時間 約 30 分

- ① パスタを茹でる。
- ② ベーコンを1cm各に切る。
- ③ ブロッコリーの緑の部分をそくように切り軸の部分は細かく切る。
- ④ ベーコンをフライパンで炒め、火が通ったら茹であがったパスタを加え塩・こしょう、生クリームを加えなじませる。
- ⑤ 仕上げに刻んだブロッコリーを加え、きれいな緑色に色が変わったら完成。



地産地消アイデア料理レシピ



審査員特別賞作品



ブ ロ ヲ ケ ン ピ

ブロッコリーの柔らかい食感を残しながら香りや風味のよい
味わい深い作品に仕上げました。

材 料 （4人分）

ブロッコリー	1 房
塩	大さじ 1
砂糖	大さじ 5
しょうゆ	小さじ 1/2
しょうが汁	大さじ 1/2
揚げ油	適量



作り方

調理時間 約 25 分

- ① ブロッコリーを 1 口大に切り、日当たり・風通しの良い場所で 1 日程度、天日干しする。
- ② ブロッコリーを塩ゆでする。
- ③ フライパンにブロッコリーを入れ、常温の揚げ油をブロッコリーのヒタヒタまで注ぎ入れ、中火にかける。
- ④ ジュワジュワと泡が出て、シュワシュワと泡が小さくなってきたら火を強めてカリッと揚げ、油を切る。
- ⑤ 別のフライパンに砂糖、しょうが汁、しょうゆを入れ、中火にかけブクブク泡が立ったら弱火にして、時々菜箸で混ぜながら煮詰め、泡が大きくなり出したら④のブロッコリーを加える。
- ⑥ タレとブロッコリーを絡めながら混ぜ、白っぽく固まったらクッキングシートなどに広げ、くっつかないように冷まし、器に盛る。