

みんな見えて菜

Sakai "食農" information free magazine

vol. **10** 2017.11
 JA堺市
<http://www.ja-sakai.or.jp>

食のスペシャリストを目指す学生による

「大阪エコ農産物となにわ特産品等」を使った

レシピコンテスト



大阪産の安全・安心の「大阪エコ農産物」、なにわの伝統野菜でもある「なにわ特産品」を広く知っていただき、次代を担う子どもたちにモリモリ野菜を食べてほしいという思いから、7月19日に「食のスペシャリストを目指す学生による「大阪エコ農産物となにわ特産品等」を使ったレシピコンテスト」を帝塚山学院大学（堺市南区）で開催しました。「子どもが好んで食べることをテーマに、学生が考案した58品の中から厳選された20品がコンテストへ。審査の結果、4人の方が優秀賞を受賞しました。

親子で楽しく可愛いパンダまんを作ってください！

IN

堺市農業協同組合代表理事組合長賞
松岡 愛さん

コロッケはお弁当にも、ソースはアレンジで他の料理にも使えます！

IN

大阪府農業協同組合中央会会長賞
池田 愛恵さん

ナスが苦手な人でも食べやすいです！

IN

全国農業協同組合連合会大阪府本部長賞
林 瑞希さん

豆乳でキュウリがまろやかになって飲みやすいです！

IN

大阪エコ農産物賞
那脇 成美さん



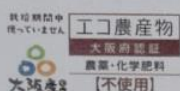
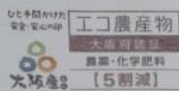
受賞おめでとうございます！



受賞作品のレシピは次のページで！

コンテストで使われた大阪エコ農産物とは

「大阪エコ農産物」は、農薬や化学肥料の使用を通常の半分以下に抑えて栽培された大阪府が認証する農産物です。より安心で私たちの環境にも配慮した農産物を皆さんにお届けするために、府内の農家さんが手間暇かけて栽培しています。



1 化学合成農薬・化学肥料を5割以上削減！

従来の栽培に比べ、化学合成農薬・化学肥料の使用を半分以下に抑えて栽培しています。

2 栽培計画書を審査し、出荷前に栽培状況を確認！

生産者の栽培計画書を審査し、また出荷前の栽培記録を確認して、大阪エコ農産物の基準を満たしているかチェックしています。

3 栽培状況の現地調査を実施！

出荷前の栽培状況を現地調査し、大阪エコ農産物の基準を満たしていることを確認しています。府内で使用量の多い農業成分の残留農薬検査、栽培ほ場や栽培記録の確認など、実際の栽培状況を検査することにより、大阪エコ農産物の安全を確保しています。

大阪エコ農産物は「またきて菜」にて販売しています！



受賞作品は
511!

レシピも紹介!

京市農業協同組合代表理事組合長賞

タマネギの甘みたっぷり見た目もキュート!

「たまねぎたっぷりパンダまん」

材料(4人分)

【主役の食材】

★タマネギ 2個(500g)

★サラダ油 35g

★鶏ひき肉 350g

★パン粉 大さじ25.7(5g)

★中巻ベースト 大さじ1(8g)

★黒口しょうゆ 大さじ1(8g)

★ごま油 大さじ1(8g)

★砂糖 大さじ12.4(5g)

★片栗粉 大さじ12.4(5g)

★醤油 大さじ12.4(5g)

★塩 大さじ1(8g)

★卵黄 大さじ1(8g)

★水 大さじ1(8g)

★サラダ油 大さじ1(8g)

★中巻ベースト 大さじ1(8g)

★黒口しょうゆ 大さじ1(8g)

★ごま油 大さじ1(8g)

★砂糖 大さじ12.4(5g)

★片栗粉 大さじ12.4(5g)

★醤油 大さじ12.4(5g)

★塩 大さじ1(8g)

★卵黄 大さじ1(8g)

★水 大さじ1(8g)

★サラダ油 大さじ1(8g)

★中巻ベースト 大さじ1(8g)

★黒口しょうゆ 大さじ1(8g)

★ごま油 大さじ1(8g)

★砂糖 大さじ12.4(5g)

★片栗粉 大さじ12.4(5g)

★醤油 大さじ12.4(5g)

★塩 大さじ1(8g)

★卵黄 大さじ1(8g)

★水 大さじ1(8g)

★サラダ油 大さじ1(8g)

★中巻ベースト 大さじ1(8g)

★黒口しょうゆ 大さじ1(8g)

★ごま油 大さじ1(8g)

★砂糖 大さじ12.4(5g)

★片栗粉 大さじ12.4(5g)



作業時間 60分

- 1 中華まん生地を作る
①卵黄以外の材料を入れて混ぜる。
②卵黄と生地を混ぜて、サラダ油を大さじ1をまぜる。
③生地を6+0.5個に分けて、0.5個分は黒ごまベーストを塗り、残り0.5個分は白粉をかける。
2 玉ねぎあんを作る
①玉ねぎのみじん切りにし、サラダ油であめ色になるまで炒めて、パン粉と混ぜて粗熱をとる。
②卵黄以外のあん材料を全て入れて混ぜる。
3 仕上げ
①生地を空気に伸ばし、6等分したあんを包む。
②小さく切った片栗粉1杯の約1/3にのせ、黒ごまベーストを混ぜた生地で煎る。
③油を20分蒸らす。



全国農業協同組合連合会大阪府本部長賞

ほんとにナス?!
チョコレートとのハーモニー!

「ナスチョコケーキ」

作業時間 25分

材料(5個分)

★ナス 100g

★生クリーム 200ml

★卵黄 1個

★砂糖 30g

★生クリーム 10g

★チョコチップ 20g

★サラダ油 20g

★片栗粉 60g

★ココアパウダー 大さじ1(8g)

★ベーキングパウダー 小さじ1(4g)

★チョコレート 1枚(85g)

★生クリーム 60ml



- ①卵黄(卵がつかないもの)を溶かして、ナスは切って程々火で加熱して、粗熱をとる。(500Wで30分)
②ナスは切って程々火で加熱して、粗熱をとる。(500Wで30分)
③砂糖を溶かして生クリームを加えて混ぜる。
④ナスのペーストを加えて混ぜる。
⑤チョコチップを加えて混ぜる。
⑥片栗粉を加えて混ぜる。
⑦ココアパウダーを加えて混ぜる。
⑧ベーキングパウダーを加えて混ぜる。
⑨生クリームを加えて混ぜる。
⑩生地を型に入れて、180℃で予熱したオーブンで10~15分焼く。
⑪チョコレートを細かく削り、焼きたてのケーキに追加で添える。
⑫粗熱をとったケーキに飾りかける。

大阪エコ農産物賞

濃厚なのに後味さっぱり
おかわりが止まらない!

「きゅうりの冷製スープ」

材料(4人分)

★牛乳 2本(160g)

★豆乳 300ml

★牛乳 2箱(10g)

★水 大さじ2(80ml)

★塩 少々(0.5g)

★黒胡椒 少々(0.5g)

★ニンニク 1片(10g)

★ニンニク 1片(10g)

★ニンニク 1片(10g)



作業時間 30分

- ①牛乳を分量外の量で煮干しし、凍らせておきます。
②凍りを溶かし、豆乳を加えて混ぜる。
③塩を加えて、豆乳、牛乳を入れて混ぜる。
④お湯を沸かして、ニンニクと水を入れ、電子レンジで加熱する。(500Wで2分)
⑤別の耐熱容器にニンニクを入れ、電子レンジで加熱する。(500Wで2分)
⑥④の湯を加え、⑤を加えて混ぜる。
⑦⑥の湯を加え、⑦を加えて混ぜる。
⑧冷蔵庫に入れて、30分以上冷やしてから盛り付ける。

「ハーブ対応 農産物直売所」

「地域産」と「身近に感じてもらえる」をコンセプトに、主に都市内で生産された旬の野菜や果物などを販売。生産者の名前と産地を掲載し、地域に愛される店づくりをめざしています。



11/25 12/23 12/29

「旬のめぐみ」を日々の献立を掲載しています。

火 切の花 半額 赤の切せり!

木 お米 10%引き!

木 旬のお魚(生鮮)を販売!

創業祭 12/16~17

平日も300円限定 平日も500円限定

2,000円以上 5万円以上のお買上げで、おまけのプレゼント!

農産物直売所

〒595-0206 大阪府堺市東区北 1-1-1

TEL: 072-296-9926

営業時間: 9:30~17:30

定休日: 毎水曜日(祝日の場合は翌日)

毎水曜日(祝日の場合は翌日) 9:30~17:30