# 第１回 しろいまっちレシピコンテスト

## しろいの自然薯 表彰レシピ BOOK

© しろいまっち

## 「しろいまっち」とは

しろいまっちは、2022 年 1 月 1 日にオープンした、お店の情報、イベント情報、市民にフォーカスした取材記事などの「まちの話題」を掲載する、市と株式会社フューチャーリンクネットワーク、株式会社紙ひこうきが協働運営する地域情報サイトです。

皆様からの情報提供を受け付ける機能や市民団体等の情報発信機能もあります。

スマホ・PCから「しろいまっち」と検索

## しろいまっちレシピコンテストについて

「しろいまっちの PR」「農産物の PR」を目的とした市民・サイト閲覧者等参加型のキャンペーンとして、しろいまっち主催のレシピコンテストです。

第 1 回のテーマは、ふるさと産品「しろいの自然薯」。今後も不定期で開催予定です。テーマに沿ったあなただけのオリジナルレシピをお待ちしています。

### 第 1 回しろいまっちレシピコンテスト～しろいの自然薯～の結果報告

**【募集期間】**2022年10月15日(土)～11月30日(水)

**【テーマ】**自然薯を食材に使ったレシピ（応募に当たっては長芋や大和芋の代替品可）

**【応募総数】**54 点

**【表彰】**最優秀レシピ 1 点、優秀レシピ 2 点、採用レシピ 7 点

**【審査基準】**◎アイディア◎見た目◎普及性◎味◎共有性◎総合

**【1 次審査】**事務局による書類審査

**【2 次審査】**審査員による実食審査で最優秀・優秀レシピを選定

**【協力】**白井市自然薯研究会・JA 西印旛農産物直売所やおぱぁく・千葉県立白井高等学校・しろい地底王国忍者じねんじゃー・白井市食生活改善推進員協議会

実食審査会
2022. 12. 18

←レシピと展示用料理での審査

実食審査↓

審査員と調理員との集合写真→

最優秀

エントリーナンバー48

# とろろカルボナーラ

●レシピのポイント

とろろを洋風にアレンジ！
自然薯がチーズみたい！

**材料**（2人分）

自然薯… 200g
ベーコン…100g
牛乳…100cc
コンソメ…大さじ
バター… 40g
卵黄… 2個
コショウ… 少々
ごはん… 適量
温泉卵… 2個

作り方

①自然薯はすりおろす。
②ベーコンは短冊状に切る。
③ ②と牛乳、コンソメを加熱容器に入れ、電子レンジ 500W で 1 分 30 秒加熱する。
④ ③に卵黄、バターを混ぜ合わせる。
⑤ ①と④を混ぜ合わせ、ごはんの上にのせる。
⑥塩コショウで味を調え、トッピングとして、温泉卵をのせる。

優秀

エントリーナンバー03

# 白身魚の自然薯ソースかけ ～フランス風～

●レシピのポイント

淡白な白身魚に自然薯ソースが絡み香りが楽しめる。
バターとニンニクに負けない自然薯のコクがgood!

**材料**（2人分）

白身魚…150g×2切
自然薯…150g
バター…80g
レモン汁…大さじ1
ニンニク…1片
オリーブオイル… 適量
塩コショウ… 適量
タイム… 適量

作り方

①塩をふった白身魚を皮目を下にして網にのせ、ラップをして室温で 30 分ほど置く。
②鍋にバターを弱火で溶かし、みじん切りしたにんにく、オリーブオイル適量を加え、中火で少し焦がす。焦げてきたら火を止め、レモン汁、塩コショウで味を整える。
③②にすりおろした自然薯を加え、全体をよく混ぜる。（熱すぎると固まるので注意）
④フライパンにオリーブオイルを熱し、弱火で①を皮目から焼く。焼き色がついたら裏返してさっと焼き、フライパンに蓋をして蒸し焼きにする。
⑤④を器に盛り、ソースをかけてタイムを散らす。

優秀

エントリーナンバー05

# 自然薯黒蜜プリン

●レシピのポイント

必ず湯煎して、焼きましょう！

**材料**（2人分）

卵…1個
豆乳（または牛乳）100cc
自然薯… 50g
砂糖… 20g
黒糖… 大さじ1
水… 大さじ1

作り方

①卵、砂糖、豆乳（または牛乳）、皮をむいてすりおろした自然薯をよく混ぜる。

②プリンカップに入れる。

③お湯をはったバットにいれて、オーブンで焼く（160℃15分くらい）。

④黒糖と水を煮詰めて黒蜜をつくり、冷やしたプリンにかける。

採用

エントリーナンバー34

# 自然薯の巾着煮

●レシピのポイント

とろろに火を入れるともっちりふんわり食感になるのを口いっぱいに味わえるようにしました。好きな具をいれてみたり、巾着をおでんに入れるアレンジもできます。

**材料**（2人分）

油揚げ…2枚
自然薯…10cm
人参… 2cm
干し椎茸… 5g
小松菜… 1株

【A】
水…300cc
（干し椎茸の戻し汁）
白だし…大さじ2
みりん…大さじ1
酒…大さじ1
塩…少々

作り方

① 干し椎茸を水で戻し、みじん切り。戻し汁はとっておく。にんじんもみじん切り。自然薯はすりおろす。

②ザルに油揚げを入れ、熱湯をかけ油を抜き、半分に切り袋状にする。

③油揚げの袋にとろろ、しいたけ、にんじんを入れ、爪楊枝で閉じ巾着にする。

④【A】を鍋にいれ、沸騰したら巾着を10分煮込む。

⑤一口大に切った小松菜を少し茹で、飾る。

採用

エントリーナンバー15

# 自然薯の紅しょうが挟み揚げ

## ●レシピのポイント

自然薯 × 紅しょうがの組み合わせ

**材料**（2人分）

自然薯…20cmくらい
紅しょうが…50～60g
豚バラ肉…200g
小麦粉… 適量
卵…1個
パン粉… 適量
サラダ油… 適量

### 作り方

①自然薯の皮を剥き 5cm×5cm、5mm 幅に縦にスライスする（16 枚）。

② ①の自然薯 1 枚の上に紅しょうがを敷き、もう一枚の自然薯で挟む。

③ ②の自然薯に豚バラ肉を巻く。

④ ③を小麦粉、溶いた卵、パン粉の順に付けて、きつね色になるまで揚げる。

採用

エントリーナンバー13

# 自然薯マーボー

## ●レシピのポイント

イモのホクホク感を出したくて、レンチンしました！
自然薯は太くて長く存在感があるよう切るのがベターです。
味変でとろけるチーズをのせ、グラタン風にするのも GOOD ！

**材料**（2人分）

自 然 薯…150g
昆 布…5g、生姜…1片
水… 300cc、椎茸…150g
ニンニク…1片
油… 大さじ1/2
豆鼓醤… 大さじ1
豆板醤… 小さじ1/2
酒… 大さじ1
砂糖… 大さじ1/2、
みりん… 大さじ1/2
片栗粉… 大さじ1
小ロネギ… 適量
醤油… 少々
ラー油… 適量
花山椒… 適量

### 作り方

① 昆布と生姜を水から 20 分位ゆでて昆布ダシ汁を作る（昆布と生姜は除く）。

② 油をひいたフライパンでみじん切りした椎茸とニンニク、豆板醤を焦がさないように弱火で炒める。香りがたってきたら豆鼓醤、酒、砂糖、みりんを入れて全体をなじませる。

③ 自然薯は皮をむいて拍子切りして2～3分軽くレンチンする。

④ ②のフライパンに③と片栗粉を混ぜた①を流し入れ、とろみがつくまで加熱する。

⑤ 皿に盛ってから小ロネギを散らし、お好みで、醤油、ラー油、花山椒などをかける。

採用

エントリーナンバー52

# 自然薯と葱としらすのアヒージョ

## ●レシピのポイント

自然薯のお団子のようなもちっとした食感がおもしろい！
あえてゴロゴロしない具材が自然薯を引き立てます！

**材料**（2人分）自然

薯…150g
葱…1本
しらす…20g
オリーブオイル…大さじ4
にんにく…1片
唐辛子… お好み
塩… 小さじ1/3
バケット（お好み）

### 作り方

①自然薯は皮をむいてすりおろす。葱は斜めに薄く切る。ニンニクは薄く切り、唐辛子は種を取って輪切りにする。

②スキレットや直火対応のお皿に自然薯以外の材料を入れ、オリーブオイルを回しかけ、火にかける。

③オイルが温まってきたら、自然薯をスプーンですくって一口サイズにして入れる。

④グツグツとなるまで火にかけ、全体がしんなりしたら完成。

採用

エントリーナンバー40

# 自然薯チップ

## ●レシピのポイント

自然薯の味をそのまま味わえる。サクサクのあとに自然薯の香りとネバっとした感触が広がります。七味唐辛子をお好みでかけると大人のバージョン。お酒のおつまみにピッタリ！

**材料**（2人分）

自然薯… 60g
塩… 適量

### 作り方

①自然薯を洗って皮をむかず、そのまま薄くスライスする。

②180℃油に自然薯同士がくっつかないように入れ、薄っすら茶色く色がついたら取り出す。

③塩を適量振る。

採用

エントリーナンバー17

# 出汁で食べる ふわふわタコ焼き

## ●レシピのポイント

水は使いません。卵と自然薯だけで、ふわふわに作ることができます。今回はタコで作りましたが、海老、イカ、貝でも美味しく出来ます。

**材料**（2人分）

自然薯…100g
茹でダコ…100ｇ
卵…1個
キャベツ…2枚、
ネギ…2本
桜エビ…大さじ2
小麦粉…大さじ1
片栗粉…大さじ1
天かす…大さじ2
紅しょうが…少々
顆粒出汁…小さじ1
即席お吸い物…1袋

### 作り方

①自然薯はすりおろし、キャベツとネギは細かく刻む。タコは薄くそぎ切り。

②ボールに自然薯、小麦粉、片栗粉、卵を入れよく混ぜ、ネギ、キャベツ、天かす、桜エビ、紅生姜、顆粒出汁もいれ、よく混ぜる。

③サラダ油をひいた玉子焼き器に流し込み、弱火でふたをして焼き、お皿を使いひっくり返して焼く。

④食べやすい大きさに切り、即席お吸い物に分量の湯を注ぎ、つけ汁を作る。

採用

エントリーナンバー21

# カリッとフワフワ!! 自然薯もち！

## ●レシピのポイント

簡単なため１品足したい時やおやつでも楽しめます。チーズや海苔を入れることでお子様も好きな１品となっています。カリッとフワッとするので面白い食感になっています。

**材料**（2人分）

自然薯…160g
片栗粉…27g（大さじ3）
ピザ用チーズ…30g
ライスペーパー… 4枚
（水で戻す）
海苔…4枚（好みのサイズ）
バター… 2切れ（20g）
砂糖… 大さじ1
醤油… 大さじ1
みりん… 大さじ1

### 作り方

①自然薯はすりおろし、片栗粉を加え、まとまるまでよく混ぜる。

② ①を4つにして、チーズを包む。

③ライスペーパーをひき、上に海苔をのせる。

④ ③の上に②を置いて包む。

⑤熱したフライパンにバターを溶かして中火で④を焼く。

⑥片面に焦げ目がついたら裏返して焦げ目がつくまで焼く。

⑦砂糖、醤油、みりんを加えて煮絡める。