

第14回 ザ・地産地消 家の光料理コンテスト 応募用紙 ※手書きの場合はボールペンでご記入ください

グループ名(ふりが) 食を通して所沢を知る会 (しよくをとおしてところざわをしるかい)

メンバー(氏名・) ※記載したメンバーの代表2名が試食審査に参加できます

吉田 麗、 金澤 正男、 安田 好子、 上原 明美、 鳶田 良彦、  
 矢崎みどり、 岡部まさ子、 鈴木久美子、 曾部 康子、 小倉 洋一、  
 小野まち子、 玉上 佳彦、

代表者 お近くのJA ( JA いるま野 )

お名前(ふりがな)

吉田 麗 (よしだ れい)

TEL 04-2939-9662

JAからの応募  学校からの応募  その他(家族・友人) ※いずれかに○をつけてください

※JAまたは学校からのご応募の場合ご記入ください

JA名(または学校名)

ご担当者名・部署名(または先生のお名前)

〒 住所

TEL

グループの写真 ※応募はグループ・家族に限ります



コンテストを知ったきっかけ ※いずれかに○をつけてください

家の光を見て  家の光ホームページ

事務局からのダイレクトメール  JA  学校

そのほか( )

応募部門(いずれかに○をつけてください)

野菜が主役のおかず部門

スイーツ部門

作品名(ふりがな)

「ところんの野菜たちのココナッツカレー」

(ところんのやさいたちのここなつつかれー)

## 料理写真



審査委員に伝えたい  
★応募作品のポイントと  
★グループのPR

所沢の特産野菜、里いもを主役にした健康野菜カレー。ココナッツミルクで子供、シニアに食べやすくしました。

所沢市民大学修了生のグループで構成、「地産地消」をキーワードに所沢および周辺都市の「食」の楽しみの探求、また、所沢農産物を使ったシニア向けの創作料理研究もしている。

### 使用する食材と分量(4人分) \*地元産食材には★印を明記

調理時間 40 分

★里いも	4 個(茹でる)	ココナッツミルク	1 缶 (400ml)
★小松菜	4 枚(里いもに巻く)	水	100ml
★玉ねぎ	大 1 個(薄切り)	カレーパウダー	大さじ1と 2/1
★ズッキーニ	1/2 本 (1cm幅の半月切り)	クミンパウダー	小さじ1
★ニンジン	1/2 本(茹でる)		
にんにく	20g (すりおろす)	ガラムマサラ	小さじ1
生姜	20g (すりおろす)	塩	小さじ 1/2
カシューナッツ	40g (細かくきざむ)	サラダ油	大さじ 2
ホタテ貝柱(缶詰)	小1缶	生コリアンダー	適宜

### 作り方

- ① 里芋は茹でて、一口大に切り、小松菜を巻く
- ② 鍋に油大さじ1を入れ熱し、玉ねぎを 10 分炒めて端に寄せる
- ③ ②の鍋の空いている所に、残りの油とにんにく、生姜、カレーパウダー、クミンを入れ香りがでるまで炒める
- ④ 水とズッキーニ、カシューナッツ、①の里いも、ココナッツミルク、ホタテ貝柱、塩を加えて煮、沸騰したらやや弱火で 5~7 分位煮る
- ⑤ 器に盛り、その上から、コリアンダーの葉を添える

<送付・問い合わせ先>

〒162-8448 東京都新宿区市谷船河原町 1 1 番地

(一社) 家の光協会 「ザ・地産地消 家の光料理コンテスト」事務局

TEL : 03-3266-9038 FAX : 03-3266-9337 メール : cooking@ienohikari.or.jp

応募部門(いずれかに○をつけてください) 【    】 野菜が主役のおかず部門 【 ○ 】 スイーツ部門	作品名(ふりがな) とことこシフォンケーキ(とことこしふおんけーき)
--	---------------------------------------

<p>料理写真</p> 	<p>★応募作品のポイント ★グループのPR</p> <p>1. このシフォンケーキは所沢産の里いも(無農薬・有機栽培)、ほうれん草(無農薬・有機栽培)と卵(農林水産大臣賞受賞)を利用しました。</p> <p>2. オイルやベーキングパウダーを使用しない、ヘルシーなスイーツで、お子様からお年寄りまで、安心して食べられるよう工夫しました。</p> <p>所沢市民大学修了生のグループで構成、「地産地消」をキーワードに所沢および周辺都市の「食」の楽しみの探求、また、所沢農産物を使ったシニア向けの創作料理研究もしている。</p>
---	---

<b>使用する食材と分量</b> (シフォンケーキ型 17 cm) ★里いも(正味) 100g(茹でる) ★ほうれん草(葉の部分) 40g(茹でる) ★卵 4個 豆乳 30g ザラメorグラニュー糖 60g 薄力粉 40g オレンジピール 20g	<b>*地元産食材には★印を明記</b>	<b>調理時間 60 分</b>
---	----------------------	------------------

- 作り方**
1. ほうれん草を茹で、葉の部分をミキサーにかけピューレにする
  2. 里いもは茹でて豆乳、細かく刻んだオレンジピールと一緒にミキサーにかける
  3. 卵白にザラメ40gを2回に分けて入れ、しっかりと角が立つくらいのメレンゲを作る
  4. 卵黄にザラメ20gを加えハンドミキサーで泡立てる
  5. 次に2を入れハンドミキサーで混ぜ合わせる
  6. 5にふるいにかけた薄力粉を、泡だて器で混ぜ、次にゴムベラでメレンゲを加える
  7. ほうれん草をマール状に混ぜ合わせる
  8. 型に流し入れ、180℃に余熱したオーブンで30～35分焼く

<送付・問い合わせ先>  
 〒162-8448 東京都新宿区市谷船河原町1-1番地  
 (一社)家の光協会 「ザ・地産地消 家の光料理コンテスト」事務局  
 TEL : 03-3266-9038 FAX : 03-3266-9337 メール : cooking@ienohikari.or.jp