

南房総食材を使った料理コンテスト

入賞作品レシピ集 2009~2015

地産地消の推進と、豊富な市内の食材を使い「食」により家族や地域のつながりを深め、地域の食材を改めて見直すきっかけづくりとするため「南房総市内の食材を使った料理コンテスト」を開催しました。
地域の食材を使ったアイデア豊かな入賞作品のレシピをご紹介します。

南房総食材を使った料理コンテスト 入賞作品 2009~2015

2009料理コンテスト 応募作品数37

みんなで食べたい家族ごはん

- ・さんがらタコライス風・・・1
- ・ひじきとなの花のミートローフ・・・1
- ・さやいんげんとアジのサラダ・・・2
- ・菜の花キッシュ・・・2
- ・スズキの竜田あげ野菜あんかけ・・・3
- ・だんらんくじら・・・3
- ・だんらんくじらパーティー・・・4
- ・セロリチャンプル・・・4
- ・お魚ハンバーグ・・・5
- ・ナバナとハバのりのパスタ・・・5

2010料理コンテスト 応募作品数20

お手軽！おいしい家族ごはん

- ・落花生プリン・・・6
- ・あじの落花生入り押し寿司・・・6
- ・夏野菜のミルフィーユ・・・7
- ・サンガのひとくちライスバーガー・・・7
- ・豚(とん)とん拍子のにぎやかちらし・・・8
- ・さざえとさつまいもの炊きこみおこわ・・・8
- ・粒々(つぶつぶ)とろとろ・・・9
- ・お花畑のヘルシーハンバーグ・・・9
- ・アジのなめろうミルフィーユ仕立て・・・10
- ・アジと季節の野菜の春巻き・・・10

2011料理コンテスト 応募作品数158

南房総ご当地カレー

- ・三芳中2年B組夏カレー・・・11
- ・サンガのカレー丼・・・11
- ・ワカメごはんの夏野菜カレー・・・12
- ・南房総グリーンカレー・・・12
- ・はなやか房総豆カレー・・・13
- ・カラフルカレーパン・・・13
- ・ひじきとイカのカレー風味ちぢみ・・・14
- ・アジのさんがやきカレー風・・・14
- ・ドライカレードック・・・15
- ・ドライカレーかぼちゃポタージュ添え・・・15
- ・鱈だんごカレー・・・16

《お願い》無断転載を禁止しています。

使用する場合は、南房総市農林水産課までご連絡ください(☎0470-33-1073)

2012料理コンテスト 応募作品数124

房総ご当地どんぶり

- ・サンガの櫃まぶし丼・・・17
- ・ほっぺおちる丼・・・17
- ・地元の恵みてんこ盛り！！南房総満腹丼・・・18
- ・南房総満載！！ひじきご飯の七福丼・・・18
- ・さんがのふわふわとトロ丼・・・19
- ・マーボーひじき丼・・・19
- ・花畑丼ぶり・・・20
- ・アジのひまわり丼・・・20
- ・わかめとサザエのかきあげどんぶり・・・21
- ・三芳とろぶたの塩こうじ丼 夏野菜添え・・・21
- ・アジのタタキとねばねば4色丼・・・22
- ・まほろばポークの塩こうじ豚丼・・・22

2013料理コンテスト 応募作品数150

南房総ごとう乳(ち)レシピ

- ・チーズinなすみそバーグ・・・23
- ・牛乳ハンバーグミートソース・・・23
- ・5種類の夏野菜のかき揚げ
&かますのチーズと大葉のはさみ揚げ・・・24
- ・カッターチーズ入り
バジル風味のライスコロッケ・・・24
- ・南房総フラワー・・・25
- ・南房総食材のケーキサレ・・・25
- ・新里芋のふわふわ団子・・・26
- ・バーニャ・フォンデュ・・・26
- ・牛乳 なす あじ のしょうがしょうゆあえ・・・27
- ・まるごとカボチャグラタン・・・27

2014料理コンテスト 応募作品数326

南房総食材を使ったハンバーグ

- ・ひまわりハンバーグ・・・28
- ・元気もりもりバーグ&ヘルシーバーグ・・・28
- ・れんこんハンバーグ・・・29
- ・焼きカレーひじきバーグ・・・29
- ・さつまいも入りハンバーグ
夏みかんソースとしそソース お好みで・・・30
- ・にこにこフラワーバーグ・・・30
- ・房総盛り盛りバーグ・・・31
- ・ヘルシーおからひじきハンバーグ・・・31
- ・なすのミルフィーユバーグ・・・32
- ・鯖のハンバーグ・・・32

2015料理コンテスト 応募作品数356

郷土(ふるさと)料理

- ・房州びわの葉 ひじきぎょうざ・・・33
- ・あじの房総つくね
～びわゼリードレッシング～・・・33
- ・房総のお芋三食だんご
(かぼちゃ、さつまいも、里芋andびわ)・・・34
- ・鯨を使ったカラフル春巻き・・・34
- ・菜の花くじらパン・・・35
- ・サンガのジャガイモもち・・・35
- ・チーズinのりまきSANGA！・・・36
- ・あじのココロ焼売・・・36
- ・やみつき！ フローズンびわヨーグルト・・・37
- ・サンガせんべい・・・37

