

ABOUT

コンテストの
審査経過

エゴマ部門 18点、かんたん朝食部門 10点の中から、一次審査（書類審査）を通過した各部門6人の皆さんが参加し、11月7日に「いきいき田村料理コンテスト二次審査会」が常葉保健センターで開催されました。それぞれ制限時間内に手際良く調理し、とてもおいしそうな匂いが会場内にたち込むなか、厳正な審査が行われ、次のとおり入賞者が決まりました。（敬称略）

《かんたん朝食部門》

- 最優秀賞
橋本恵子
「やきライス」
- 優秀賞
根本君江
「しあわせおにぎり」
国馬弘子
「朝の簡単定食」
- 優良賞
樽井満寿子
「おむすび・かんたんオムレツ・野菜スープ」
永山あゆ子
「量り不用！電子レンジで紙コップ米粉蒸しパン」
佐藤千恵美
「とうもろこしふりかけ」

《エゴマ部門》

- 最優秀賞
旬菜かたそね直売所
「エゴマ入り小芋の煮っころがし」
- 優秀賞
佐藤よしえ
「エゴマ入りハニークリスピー」
国馬弘子
「エゴマ団子汁」
- 優良賞
橋本美春
「エゴマ入り肉だんごのあんかけ」
橋本恵子
「エゴマ入り揚げワンタン」



かんたん朝食部門
やきライス

- 材料（4人分）
ごはん…2杯
ねぎ…1/2本
青しそ…5枚
卵…1個
しらす…少々
かつおぶし…少々
すばしあみ…少々
エゴマパウダー…少々
エゴマの実…少々
みそ…大さじ2
油…少々
小麦粉（薄力粉）…少々

- 作り方
①ねぎ・青しそをみじん切りにする
②卵をわりほぐし、小麦粉・水・みそを入れ、天ぷら衣のようなものをつくる。
③②に残りの材料（ねぎ、青しそ、しらす、かつおぶし、すばしあみ、エゴマパウダー、エゴマの実）とごはんを入れ良くかき混ぜ、8等分する。
④フライパンを熱し、油をひく。③を丸く、薄くまとめて焼く。焦げ目がついてフライパンをゆすって動くようになったら、ひっくり返してもう一方も焼く。

POINT!!

子育て中の忙しいお母さんにぜひ、オススメしたいですね。冷蔵庫の残り物なども焼くことで、小さいお子さんも抵抗なく食べれると思います。
α-リノレン酸も摂取してほしいので、エゴマパウダーとエゴマ油を使います。



エゴマ部門
エゴマ入り小芋の煮っころがし

- 材料（4人分）
小芋（ダンジャク）…1kg
みそ…100g
砂糖…100g
エゴマパウダー…30g
みりん…少々
油…少々

- 作り方
①小芋を油で炒めるように、時々混ぜながら煮る
②柔らかくなったら、みそ・砂糖・エゴマパウダー・みりんを混ぜておいた調味料をいれ、弱火で小芋にからませる。

POINT!!

最初は強火、後半は弱火にしてキツネ色になるまで良く炒めましょう。みそをなじませるときは火を止めてくださいね。エゴマパウダーが味の決め手ですよ。



この他の入賞作品
レシピも随時、広
報する予定です。
●問い合わせ
産業部農林課
Tel. 81-2511

いきいき田村
料理コンテスト



とうもろこしふりかけを作りました。

