

こく しょう こく さん
「国消国産」
レシピ
コンテスト
野菜たっぷり！
スピードおかず部門
優秀賞



ニラと胡瓜の サッパリ醤油

材料（2人分）

ニラ…1束
きゅうり…1本
こめ油…適量
★しょうゆ…大さじ2
★米酢…大さじ1
★みりん…大さじ1
★白いりゴマ…大さじ2
★ゴマ油…小さじ1

作り方①

鍋にこめ油を熱し、
ざく切りにしたニラ
を茎の方から入れて
炒める。

作り方②

①に、荒く刻んだきゅ
うりを加えさっと火
を通す。

作り方③

②に、★を加えてよく
和えたら完成。

※冷やして、ごはんにか
けてもおいしいです。

※副菜として小鉢に入れ
て、お肉やお魚にも合わ
せても◎。

青髪のテツ × JAグループ

こく しょう こく さん
「国消国産」レシピコンテスト



インフルエンサー
青髪のテツ

○概要

- ・JAグループ主催で、青髪のテツ氏(※)と
タッグを組み実施。
- ・「野菜たっぷり！スピードおかず部門」、
「白米がモリモリ進む！かんたん丼部門」、
「ミルク系スイーツ部門」の3部門で募集。
- ・2023年5月18日～7月18日の間で、
合計287レシピが応募。

※スーパーマーケット青果部で働いた経験を生かし、野菜の選び方などで
人気を博すインフルエンサーで、Xフォロワー約66万人(8月31日時点)。

○「国消国産」とは？

「私たちの国で消費する食べもの
は、できるだけこの国で生産する」
という、JAグループが提起してい
る考え方です。国産農畜産物をおい
しいレシピでたくさん食べてほし
いという願いから、当コンテストも
開催しました。



すべての
入賞レシピの
詳細はこちらに
アクセス！

