



2021年「第3回とくし丸料理コンテスト」への、たくさんの応募、ありがとうございました。
全国を走る移動スーパー・とくし丸724台のお客さんに声がけし、たくさんのお料理レシピが集まりました。
この企画の目的は……。

- 1 大切な家庭の味・料理を、次世代に継承する。
- 2 とくし丸ご利用のお客さんが主役となる企画とする。
- 3 でき得るならば、スーパーのお惣菜メニューとして採用してもらう。

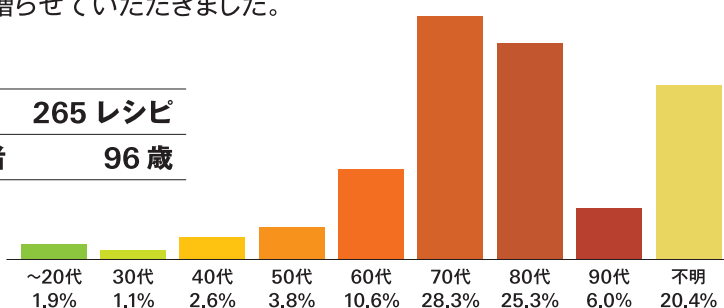
応募いただいたレシピの中から、大賞・金賞に輝いたレシピをここに紹介させていただきます。
その他の入賞者の方々にも、下記のような副賞と賞状を贈らせていただきました。

賞	数	副賞
大賞	1名	30,000円
金賞	5名	10,000円
銀賞	10名	5,000円
銅賞	30名	2,000円
入賞	100名	1,000円

集計データ

応募総数 265 レシピ
最年長応募者 96 歳

年代別割合



協賛いただいたポッカサッポロフード&ビバレッジ株式会社、マルコメ 株式会社、
各社のレシピに応募いただいた入賞作は、裏表紙にて発表しています。

発行日 2021年8月1日



和歌山県 貴志さん

昭和 15 年生まれ

●スーパー名
JA紀州

●とくし丸担当者
北岡さん



●料理名

アジ（きずし）のたまご巻き [1人前]



●材料

アジ	50g
塩A	少々
レモン汁	大さじ1
たまご	1/2個
サラダ油	小さじ1
塩B	少々
板のり	1/2枚
大葉	2〜3枚
玉ねぎ	20g
★ 酢	大さじ1/2
★ 砂糖	小さじ1
かにかまぼこ	適量
きゅうり	1本

●作り方

- 1 アジは塩Aを振り、15分ほどおき、ペーパーで水気を拭き取る。レモン汁を加えてきずしを作り、食べやすい大きさに切る。
- 2 ボウルにたまごを割り溶き、塩Bを加えて卵液を作る。フライパンにサラダ油を熱し、卵液を加えて、薄焼きたまごを作る。
- 3 玉ねぎは薄切りにし、水にさらす。水気を切り、★を加えて甘酢漬けにする。
- 4 きゅうりはピーラーで薄くスライスする。
- 5 薄焼き卵、のり、大葉、きずし、玉ねぎ、かにかまぼこの順に重ねて巻く。最後に上からきゅうりを巻いて完成。

審査員からのコメント

見た目が華やかで美しく、ハレの日にもピッタリですね。レモンや大葉の香り、玉ねぎの甘酢がアクセントで箸が進む一品です！

*分量や工程は貴志さんのレシピをもとに補足させていただきました。



新潟県 粉川さん

昭和 20 年生まれ

●スーパー名
マルイ

●とくし丸担当者
佐野さん



●料理名

おろしれんこんの天ぷら [4人前]



レシピ作成者さんからの
ワンポイント
歯の悪い方や、子どもも
喜んで食べるメニューです！

●材料

れんこん	400g
★ たまご	1個
★ 小麦粉	大さじ1
★ 片栗粉	大さじ1
★ 水	小さじ1
★ 塩	少々
揚げ油	適量

*分量は粉川さんのレシピをもとに補足させていただきました。

●作り方

- 1 れんこんはすりおろす。
- 2 ボウルに、すりおろしたれんこん、★を加え混ぜる。
※天ぷらを揚げるときのかたさが目安、生地がゆるいと崩れる。
- 3 揚げ油を熱し、2のたねを大スプーンで盛り、よく揚げる（カキフライぐらいの大きさです）。

審査員からのコメント

シンプルながらもれんこんの甘味が感じられ、外はカリっと、中はふわっとした食感が楽しい一品です！



佐賀県 後藤さん

昭和12年生まれ

●スーパー名
アスタラビスタ

●とくし丸担当者
坂口さん



●料理名

大分名物魚のさしみのリュウキュウ〔4人前〕



レシピ作成者さんからの
ワンポイント

熱々ごはんにかけてリュウキュウ丼で
食べたり、熱いお茶をかけてお茶漬けで
食べてもおいしいです。

●材料

魚のさしみ	400g
にんにく	1玉
小ねぎ	10本
しょうが	100g
醤油	適量

*薬味の量はお好みで調整しても
いいですね。

魚は、タイ、ブリ、アジ、サバ等を
1種類でもまた混ぜても可。

●作り方

- 1 魚のさしみは1.5cm角に切る。
にんにく、しょうがはみじん切りにする。小ねぎは小口切りにする。
- 2 1の材料をよく混ぜ合わせ、
ひたひたになるくらい醤油を入れて、また混ぜる。
- 3 すぐにも食べれるが、しばらく冷蔵庫で漬けるのもおすすめ。

審査員からのコメント

海の幸をたっぷり味わえる、地域性感じるメニューですね。
薬味もたっぷりで、ごはんがすすむおいしさでした！



高知県 朝倉さん

昭和6年生まれ

●スーパー名
サニーマート

●とくし丸担当者
谷平さん



●料理名

肉だんごのもち米蒸し〔2人前〕



●材料

豚挽き肉	150g
白ねぎ	1/2本
もち米	1/2カップ
食紅	少々
★ 生姜汁	適量
★ 砂糖	小さじ1
★ 醤油	小さじ1
★ 塩	小さじ1/2
★ だしの素	少々

*塩の種類によって分量は加減しても
いいですね。

●作り方

- 1 洗ったもち米を食紅を入れた水に5時間程度浸ける。
ボウルに豚挽肉、みじん切りにした白ねぎ、★を入れ混ぜ合わせる。
10等分にし、肉だねを丸める。
- 2 よく水切りしたもち米をふきんなどで水分を取り、肉団子にまぶしつける。
- 3 蒸し器にふきんを敷き、2の肉団子をのせてふたをして15分程度蒸す。
肉団子に火が通れば完成。

審査員からのコメント

きれいに色づいたもち米とひと工夫のあるお料理で、
ハレの日にもぴったりですね。小さなお子さまから、お年寄りまで、
みんなで一緒に食べられるおいしさです。



千葉県 松尾さん

昭和13年生まれ

●スーパー名
リブレ京成

●とくし丸担当者
川城さん



●料理名

いなり餃子 [2人前]



レシピ作成者さんからの
ワンポイント

餃子の種を作り、
油揚げにつめて
焼くだけです。

●材料

豚挽き肉	200g
★キャベツ	1/6個
★長ねぎ	1本
★ニラ	半束
●塩・こしょう	少々
●ごま油	小さじ1
油揚げ	4枚

●作り方

- 1 ★を適宜千切りにして豚挽き肉とまぜておく。●で味付けする。
- 2 油揚げを半分に切り、1の具材をつめてつまようじで口をふさぎフライパンで焼く。
- 3 お好みによりたれをつける。

審査員からのコメント

油揚げを皮にするアイデアにびっくりです!餃子の皮よりも手軽に作れる点や、世代問わず食べやすそうな点も良かったです。酢醤油やラー油などお好みのたれをつけるのもいいですね。素敵なイラストをありがとうございます。



新潟県 山本さん

昭和14年生まれ

●スーパー名
マルイ

●とくし丸担当者
坂上さん



●料理名

春菊と柿のごまあえ [2人前]



●材料

春菊	1束
柿 かためのもの	1個
めんつゆ	大さじ2
すりごま	大さじ2
ごま油	少々

●作り方

- 1 春菊は茎からゆで、葉を入れたらすぐにあげ冷水に入れる。
- 2 柿は皮をむいて短冊に切る。
- 3 ボウルに調味料を入れて混ぜ、柿と春菊を入れて和える。

審査員からのコメント

秋の終わりごろに食べたくなるような、旬を味わえるレシピですね。シンプルながらも春菊の苦みや柿の甘味で深みのあるおいしさです。(めんつゆで手軽に味付けできるのもうれしい)

発行:株式会社とくし丸
徳島県徳島市南内町1丁目65-1 リバーフロント南内町3階
Tel.088-612-7028 Mail. info@tokushimaru.jp
http://www.tokushimaru.jp

主催/株式会社とくし丸 共催/株式会社日本食糧新聞社
協力/とくし丸導入の全国142社のスーパーマーケット
協賛/ボッカサッポロフード&ビバレッジ株式会社、マルコメ 株式会社
入賞料理審査+料理再現/オイラ大地・良い献立伝え隊(オイシックス・ラ・大地株式会社) デザイン/如月舎

